



25 juni 2020

Herstart van trainingen/Protocol

**Algemeen:**

- Volg altijd de maatregelen van het RIVM op.
- Kom niet naar de training indien je ziek bent, (lichte) verkoudheidsklachten hebt, als er in jouw gezin iemand in thuisisolatie is of als je in de buurt bent geweest van iemand die (vermoedelijk) COVID-19 heeft.
- Ga thuis naar het toilet; de toiletten in het clubhuis zijn alleen open voor noodgevallen. Draag daarbij zelf zorg voor handen wassen en desinfectie van het toilet. Materiaal is aanwezig.
- Was je handen voor vertrek thuis.
- Kom kort voor de training (tussen de tien en nul minuten) naar de baan.
- Houd anderhalve meter afstand.
- Neem geen waardevolle spullen mee.

**Tijdens de training:**

- Houd afstand.
- Volg de aanwijzingen van de trainer(s) op.
- Snuit je neus niet en spuug niet.
- Ruim het gebruikte materiaal (pionnen, hoedjes, etc.) niet op; dat zal de trainer doen.

**Na de training:**

- Houd afstand.

**Tenslotte:**

- Alleen als we aan de maatregelen voldoen, kunnen we blijven trainen. Attendeer anderen dus als er een maatregel overtreden wordt. Accepteer het dus indien je aangesproken wordt.
- Het bestuur is en blijft bevoegd om leden te verwijderen die zich niet aan de maatregelen houden (maar we hopen en verwachten dat dat helemaal niet nodig is).

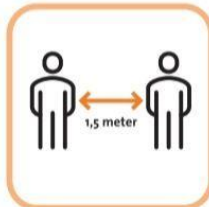


WELKOM TERUG OP DE CLUB.  
**LEUK DAT JE ER WEER BENT!**

**GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE  
VOORZORGSMAATREGELEN VOOR ATLETEN:**



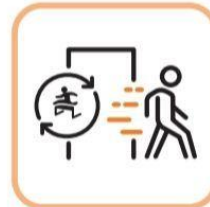
**Geen high fives of  
andere vormen van  
fysiek contact**



**Houd 1,5 meter  
afstand**



**Aanwezigheid max  
10 min vooraf**



**Ga na je training  
meteen weer  
naar huis**

- Ouders die atleten brengen blijven buiten de accommodatie (kiss & ride)
- Gebruik alleen je eigen spullen zoals handdoek en bidon (bij voorkeur thuis vullen)
- Blijf altijd bij je eigen trainingsgroep
- Algemene ruimtes zoals clubhuis, terras, douches, kleedkamer zijn dicht
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°)
- Was voor en na de training je handen
- Raak tijdens het trainen je gezicht zo min mogelijk aan
- 13 jaar en ouder: Geen high fives of andere vormen van fysiek contact
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer of het bestuurslid ter plaatse op
- 13 jaar en ouder: Houd 1,5 meter afstand
- Aanwezigheid max 10 min vooraf
- Ga na je training meteen weer naar huis