

# Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.

- • voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- • blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- • blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- • blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- • houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- • hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- • ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- • was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- • was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- • douche thuis en niet op de sportlocatie;
- • vermijd het aanraken van je gezicht;
- • schud geen handen;
- • kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

# Voor sporters

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- • Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- • blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- • blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- • meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- • kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- • reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- • kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- • kom in sportkleding naar de sportlocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- • kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- • volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden;
- • sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperving onderling niet aan de orde;
- • gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer reinig de materialen direct na gebruik met water en zeep of reinigingsdoekjes. Reinigen van een voetbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met de handen worden aangeraakt na gebruik reinigen;
- • neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- • verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

## Voor ouders en verzorgers

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- • Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- • stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- • meld je kind(eren) tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- • breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- • breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- • breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- • breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet uw kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- • reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- • breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- • als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- • kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie;
- • volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- • als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;
- • direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.