

PROTOCOL VEILIG TRAINEN

BIJ HHC HARDENBERG

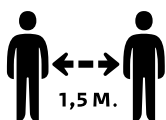
STAP 3 2 juni t/m 3 juli

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis bij de volgende (ook milde!) symptomen: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft;
- Blijft nog 14 dagen thuis nadat iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19);
- Houd 1,5 meter afstand van andere personen buiten jouw huishouden (m.u.v. 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 je handen met water en zeep voor en na bezoek van De Boshoeck;
- Douche thuis en niet op De Boshoeck;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de activiteit aan op De Boshoeck en ga direct daarna naar huis.

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar De Boshoeck
- Bereid je training goed voor. Voor volwassenen geldt houdt 1,5 meter afstand ook onderling;
- Zorg dat er in de groep van volwassenen zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
- Zorg dat de training klaar staat als de sporters het veld op komen. Laat een ieder in afgebakende ruimtes trainen;
- Maak vooraf (gedrags)regels aan sporters duidelijk, met name voor de volwassenen waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- Ga voorafgaand aan de training na bij de kinderen of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of een gezinslid recent positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19);
- Wijs sporters op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden;
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Houd 1,5 meter afstand met al je sporters en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- Weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit;
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- Laat sporters niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De sporters moeten na afloop direct vertrekken;
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training;
- Was of desinfecteer je handen na iedere training;
- Volg de looproutes als aangegeven.



HOUD DE ORANJE ROUTE AAN BIJ **AANKOMST** EN DE BLAUWE ROUTE BIJ **VERTREK**

