

# **1. 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;
- blijft 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 van de training;
- douche thuis en niet op de club. Kleedkamers en kantine zijn gesloten tijdens de training.
- 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.
- Ouders en kinderen zijn niet toegestaan op het sportpark Over de wetering, wanneer de senioren trainen, behalve de JO 18 op donderdagavond. Het hek startend bij de kantine geldt als het begin van het sportpark
- De aanlooproute heen is langs het hek van het kleine veldje. De teruglooproute langs de heg van de tennisaccommodatie.

## **2. Voor Senioren**

Trainingstijden:

- 1 + 2 : Woensdagavond om 20.00u en Zaterdagochtend om 10.30u
- Overige senioren : Donderdagavond om 20.30h (voorstel helft grote veld of kleine veldje)

### ***Richtlijnen Senioren***

- 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 door de trainer van jouw groepje;
- sporters vanaf 13 jaar moeten 1,5 meter afstand houden;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden;
- gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen (schoenbeschermers, keepershandschoenen etc). 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 training het sportpark.