Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

• 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 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