

RICHTLIJNEN VOORAFGAAND, TIJDENS EN NA HET SPORTEN

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 het hele huishouden 24 uur geen klachten meer heeft, mag je weer sporten en naar buiten. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

	hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes		vermijd het aanraken van je gezicht
	schud geen handen		houd 1,5 meter afstand
	ga voordat je naar de sportlocatie vertrekt thuis naar het toilet		neem een handdoek mee en je eigen bidon die al gevuld is
	was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Desinfecteer je handen bij aanvang van de training.		kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
	sporters moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters		materialen die gebruikt zijn, worden direct na de sportactiviteit gereinigd met desinfectiemiddel
	ga na afloop van de sportactiviteit direct naar huis		was of desinfecteer je handen na iedere training