

Protocol Trainingen



was je handen voor
en na de training



schud geen handen



heb je klachten?
blijf thuis en laat je testen



fijn dat je er weer bent



18 jaar of ouder? Houd voor en
na het sporten 1,5 meter afstand



geforceerd stemgebruik niet
toegestaan



neem je eigen bidon mee

Protocol Trainingen



- 👍 Voor alles geldt: gebruik je gezonde verstand!
- 👍 Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen!
- 👍 Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen!
- 👍 Houd 1,5 m afstand tot personen van 18 jaar of ouder, uitgezonderd tijdens het sporten en tot kinderen t/m 12 jaar;
- 👍 Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na de training/bezoek sportlocatie;
- 👍 Schud geen handen;
- 👍 Neem de gebruikelijke veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen in acht;
- 👍 Kleedkamers en douches van sportaccommodaties kunnen gebruikt worden. Voor 18 jaar en ouder geldt, houd hierbij de 1,5 meter afstand, uitzondering tot kinderen t/m 12;