

## Protocol voor sporters i.v.m. het coronavirus

1. Houd 1,5 meter afstand.
2. Kom alleen als je bent aangemeld voor de les.
3. Reis alleen of reis alleen met personen uit jouw huishouden.
4. Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie, bijvoorbeeld te voet, met de fiets of eigen auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les naar de verzamelplaats
6. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
7. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
8. Schud geen handen.
9. Maak tijdens het sporten alleen gebruik van eigen materiaal, zoals sportkleding, bidons, handschoenen, etc.
10. Volg altijd de aanwijzingen van de instructeur op.
11. Ga voorafgaand aan de les thuis naar het toilet.
12. Was voorafgaand aan de les je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
13. Verlaat direct na het sporten de accommodatie.