

Protocol trainingen ivm Covid-19*



Voor de training

- De algemene coronaregels van het RIVM dienen te allen tijde gehandhaafd te worden. Dus geen handen schudden of *high fives*, nies in de binnenkant van je elleboog, gebruik papieren zakdoeken, vermijd aanraken van je gezicht tijdens de training en was je handen voor en na de training.
- Schrijf je vooraf in op de website, max 1 training per week en 5 lopers per training: vol = vol.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie waar we verzamelen.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op het verzamelpunt en ga na afloop van de training direct weer weg.
- Bij de verzamelpunten zijn geen toiletten (geopend) dus zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest en was je handen voor vertrek en bij thuiskomst.
- Ook bij de baantraining/bootcamp zijn geen toiletten beschikbaar!
- Neem je eigen bidon/waterzak gevuld mee om uit te drinken.

Blijf thuis als:

- je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen hardlopen.
- iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Volg de aanwijzingen van de GGD op.
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.

Tijdens de training

- Lopers dienen bij het lopen **onderling 1,5 meter** afstand te houden. Niet alleen naar elkaar, maar ook naar de andere weggebruikers!
- Bij voorkeur lopen de lopers achter elkaar.
- De relatief snellere lopers lopen vooraan, zodat de groep uitwaaiert en niet verder indikt.
- Er lopen maximaal 5 personen per groep + een trainer
- Als lopers zich niet houden aan de afspraken (zoals afstand bewaren), kan dit leiden tot het (tijdelijk) niet meer mee mogen trainen.
- Geen high five

Na de training

- Samenscholingen met > 3 personen zijn nog steeds verboden.
- Zodra de training stopt: ga direct naar huis. Blijf niet hangen, blijf niet praten.
- Praten kan, zolang we nog aan het sporten zijn. Dus bijvoorbeeld tijdens de *cooling down*. Maar: hou onderling altijd tenminste 1,5 meter afstand!