

# Protocol trainingen ivm Covid-19\*

versie 4, aug. 2020



## Algemeen

**De algemene coronaregels van het RIVM moeten altijd 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.**

## Voor de training

- Vóór de training is de 1,5 m maatregel van toepassing
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie waar we verzamelen
- Bij de verzamelpunt zijn in principe geen toiletten (geopend) dus zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest (voor noodgevallen wel beschikbaar)
- De kleedkamers zijn dicht
- 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 38C°) 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
- Behoor je tot de risicogroep of ben je 70+? Weeg zelf af of komen trainen verstandig is, raadpleeg desnoods de huisarts voor advies

## Tijdens de training

- Er is versoepeling van de regels over de onderlinge afstand tijdens het sporten. Dat komt er op neer dat de strikte 1,5 meter afstand voor sporters onderling, losgelaten wordt
- Met de nieuwe maatregelen wordt iedereen door de overheid aangesproken op eigen verantwoordelijkheid. We gaan er vanuit dat iedereen die ook neemt tijdens het lopen
- Neem de ruimte om afstand te houden en geef ook duidelijk aan als voor jou die 1,5 m afstand belangrijk is
- De 1,5 m afstand tot andere weggebruikers blijft wél gehandhaafd
- De relatief snellere lopers lopen vooraan, zodat de groep uitwaaiert en niet verder indikt

## Na de training

- Na afloop van de training geldt de 1,5 meter afstandsregel strikt.