



## (update) Regels om veilig te sporten (per 14 oktober 2020)

### Gezondheid

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Houd uw kind thuis / blijf zelf thuis als hij / zij / u verkouden of griepig is (neusverkoudheid, hoesten, keelpijn benauwdheid of koorts), en laat hem/haar testen. Na een negatieve test mag uw kind weer komen trainen. *Dit geldt niet voor kinderen tot 13 jaar Bij verkoudheidsklachten (zoals loopneus, neusverkoudheid, niezen of keelpijn), of bekende hooikoortsklachten, dan mag het kind naar de kinderopvang, naar de basisschool of naar sporttraining/wedstrijd. Het kind hoeft niet getest te worden op corona.*
- Houd uw kind thuis / blijf zelf thuis als iemand in het huishouden koorts (vanaf de 38 °C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag uw kind / u weer sporten en naar buiten.
- Houd uw kind thuis / blijf zelf thuis als iemand in het huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Houd uw kind / blijf zelf 10 dagen in quarantaine voordat er weer veilig gesport kan worden.
- Informeer uw kind over de algemene veiligheids- en hygiëneregels
  - hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
  - was je handen voor en na de training goed (minimaal 20 seconden)
  - vermijd het aanraken van je gezicht;
  - houd 1,5 m afstand tot personen van 18 jaar en ouder, voor kinderen t/m 12 jaar en **tijdens** het sporten geldt een uitzondering van deze regel. Probeer ook tijdens de training afstand te houden waar het gaat.

### Logistiek Algemeen

- Uw kind is alleen welkom wanneer er een activiteit voor uw kind gepland staat.
- Laat uw kind zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie gaan als hij/zij oud genoeg is.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op locatie.
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de zaal en verenigingsruimte.
- Geef uw kind zijn eigen bidon mee.
- **De kleedkamers zijn dicht. Kleding en tassen worden in de zaal of de in de hal neergelegd. De trainer zal aangeven waar dit neergelegd kan worden**
- **Dit betekent dus ook dat uw kind omgekleed naar de zaal moet komen. Graag zorgen (vooral bij de jongere kinderen) dat ze makkelijke kleding aan hebben die ze zelfstandig makkelijk aan en uit kunnen doen. Denk ook aan het schoeisel.**
- We proberen de WC's zo min mogelijk te gebruiken, dus ga thuis voor de training nog even naar het toilet.

### Logistiek gymzaal Frans de Vette

- Brengen en halen is zoals tot nu toe is afgesproken met de juffen/trainsters van de lessen in de Frans de Vettezaal.

### Logistiek gym- en turnzaal De Voorsprong

- Zet uw kind af aan het begin van de oprijlaan en laat hem/haar zelf naar binnen gaan om zo drukte in de aankomstruimte ~~en kleedkamers~~ te voorkomen.
- Vanaf 29 september is de verenigingsruimte in De Voorsprong dicht.