



Protocol Veilig trainen DIJC-Bertus

Iedereen die mee traint houdt zich onder de huidige omstandigheden aan de volgende **regels**:

- Ga naar de verzamelplaats voor jouw loopgroep, zie plattegrond op de volgende pagina
- Er wordt per loopgroep een onderverdeling gemaakt in kleinere groepen van 10 personen (9 lopers en een trainer), houd je aan deze onderverdeling. Er wordt tijdens de training niet van subgroep gewisseld
- Houd 3,0 meter afstand tijdens het trainen en loop achter elkaar
- Houd 1,5 meter afstand van andere weggebruikers, geef hen voldoende ruimte
- Volg de aanwijzingen van het bestuur en de trainers strikt op
- Kom alleen naar de club; als je gezamenlijk komt hou dan 1,5 m afstand van elkaar
- Schud geen handen

Onder Ons en het Bertus-hok zijn gesloten, dus

- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden
- Neem geen waardevolle spullen mee naar de training en zorg dat je de spullen die je niet tijdens de training gebruikt zelf op kan bergen
- Zorg voor je eigen flesje water als je wat wil drinken
- Ga na de training direct naar huis, blijf niet hangen
- Was na de training je handen met water en zeep

Blijf thuis als

- je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 °C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen thuis 24 uur geen klachten heeft, mag je weer meetrainen
- iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, mag je niet meetrainen tot 14 dagen na het laatste contact
- Wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Vermijd het aanraken van je gezicht

WEL:

- Verzamelen op per groep aangegeven locatie
- Lekker trainen in kleine groepen
- Gezelligheid

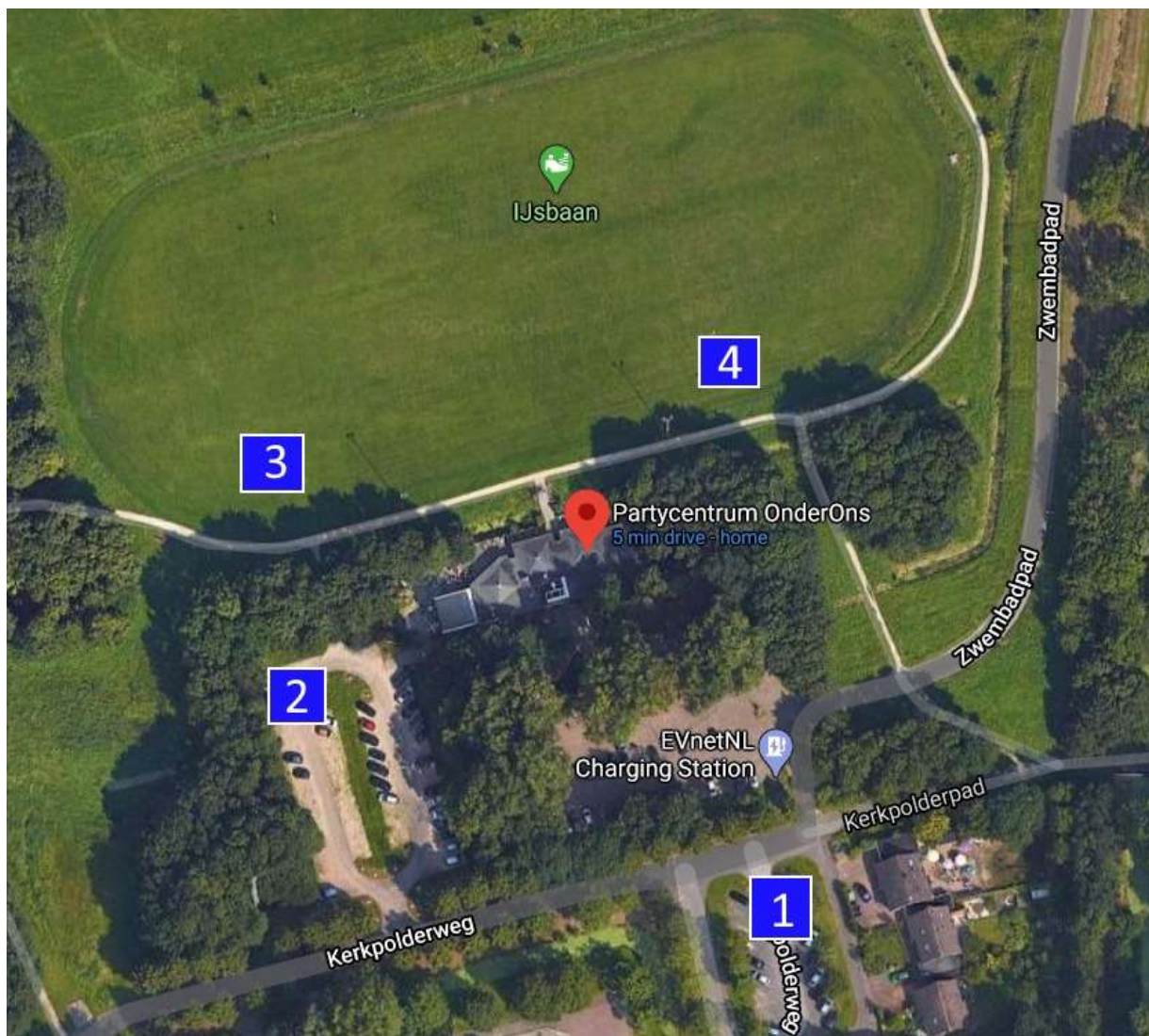
NIET:

- Nougat en glas water na afloop
- Toegang tot Onder Ons (kleedkamer/toilet)
- Plek om je spullen neer te leggen
- Gezellig blijven hangen

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!



Plattegrond verzamelpunten



De loopgroepen verzamelen bij de corresponderende nummers, dus groep 1 bij verzamelpunt 1, groep 2 bij verzamelpunt 2 enz.

Ook bij de verzamelpunten houden we 1,5 meter afstand van elkaar.

Bij de verzamelpunten worden de loopgroepen onderverdeeld in kleinere groepen van maximaal 9 lopers.

Op elk verzamelpunt is een bestuurslid aanwezig en zijn de trainer(s) en een of meerdere assistent-trainer(s) van de betreffende groep aanwezig.

De parkeerplaats voor Onder Ons wordt niet als verzamelplaats gebruikt zodat deze makkelijk bereikbaar blijft voor degenen die met de fiets of met de auto komen.

Houd ook bij het stallen van je fiets minimaal 1,5 m afstand van elkaar.