Samen zijn we sterker

Lees de regels goed door voordat je naar de training komt.

**Heb je Symptomen? Blijf thuis!**

* Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak en ga direct naar huis als dergelijke klachten tijdens het sporten ontstaan;
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Indien je positief getest bent (vastgesteld met een laboratoriumtest), blijf minimaal 7 dagen thuis na de uitslag van de test.

**Regels voor tijdens het sporten**

* Kinderen en jeugd tot en met 18 jaar hoeven tijdens sportactiviteiten geen afstand te houden. Boven de 18 jaar moet je 1,5 meter afstand houden tot de rest van de groep
* Volg de algemene RIVM regels: hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes; schud geen handen en vermijd het aanraken van je gezicht;
* Was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan een sportlocatie;
* Ga voordat je naar de sportlocatie vertrekt thuis naar het toilet;
* . E
* Kom zoveel mogelijk in sportkleding, zodat je niet/nauwelijks gebruik hoeft te maken van de kleedkamer. Er mogen GEEN ouders mee naar binnen in de sportlocaties;
* Kom niet eerder dan vijf minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie
* Wacht buiten bij de sportlocatie totdat de (hulp)leiding van de groep je binnenlaat;
* Houd binnen in de gangen zoveel mogelijk rechts aan en volg de aangegeven routing;
* Je wisselt je schoenen in de kleedkamer en doet je jas/vest/trui daar uit en je neemt je spullen mee de zaal in.
* De les/training zal 10 minuten voor de reguliere eindtijd stoppen;
* Verlaat direct na de sportactiviteit op aanwijzing van de (hulp)leiding de sportlocatie via de nooduitgang in de zaal.

**Regels voor de ouders**

* Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
* Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
* Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportlocatie kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/ verzorger alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt;
* Je zet je kind af bij de deur van de gymzaal, maar gaat niet mee naar binnen. De trainer/(hulp)leiding vangt de kinderen op.
* Toeschouwers in de zaal zijn niet toegestaan.
* Je wacht buiten de locatie tot je kind klaar is met sporten. Direct na de sportactiviteit kunnen ouders/verzorgers de kinderen ophalen van de sportlocatie.
* (dit geldt niet voor de reguliere gymlessen tot 18 juli, maar wel voor extra lessen in de zomervakantie).