

PROTOCOL

Sporten in de buitenlucht in de 1,5 meter samenleving

Sportaanbieders zijn bezig met een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten.

Naast de 1,5 meter maatregel zal de sport elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. We vragen onze deelnemers de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid.

De wetenschap ondersteunt dat regelmatige lichaamsbeweging goed is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Daarnaast is voor volwassenen lichaamsbeweging essentieel voor een optimale gezond "oud" zijn.

Wij zetten ons daarom in om de sport weer op een verantwoorde wijze te heropenen. Kernpunt hierin is dat de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemer, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is.

Wij kijken vanuit dat oogpunt intensief naar de mogelijkheden, die er binnen de maatregelen worden geboden en willen onze vereniging met dit protocol ondersteunen in het aanbieden van een verantwoorde wandeltraining.

- Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt.

Uitgangspunten aan de basis van social distancing buiten in de trainingslocaties zijn:

1. Het creëren van een veilige omgeving voor alle sporters.
2. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de buitensport
3. Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel.
4. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld.
5. Aanvullende hygiënemaatregelen.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.