

Protocol Sporters Groepslessen

Versie 01-170520

Algemene regels gebaseerd op Protocol NOC-NSF “Verantwoord Sporten”

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C).
- 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 nieuwe coronavirus (COVID-19).
- Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/ bewegen.

- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar het sportcentrum vertrekt thuis naar het toilet.
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek ACLO-Sportcentrum.
- Kom in sportkleding en douche thuis, er wordt geen gelegenheid voor omkleden en douchen geboden op de sportlocatie.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Kom (niet eerder dan) vijftien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Route naar en aankomst bij het Sportcentrum

- Kom zoveel mogelijk met de fiets naar het Sportcentrum en houd bij aankomst, parkeren en vertrek bij fietsenstalling ook 1,5m afstand. Bij gebruik van het OV houd dan de op dat moment geldende voorschriften aan.
- De groepslessen worden gegeven op de atletiekstrook achter het Sportcentrum. Je schrijft je verplicht online in en je gaat direct naar de atletiekstrook per fiets of lopend. Als deelnemer aan de groepslessen wordt verwacht dat je het gebouw van het Sportcentrum niet betreedt.

Vertrek vanaf het Sportcentrum

- Na afloop van de sportactiviteit verlaat je direct de sportlocatie en ga je naar huis.

Voorzieningen sporters

- Neem je eigen bidon en handdoek mee voor de sportactiviteit en vul je bidon thuis. Er is geen mogelijkheid om bidons te vullen op het Sportcentrum.
- Het toilet in de gang voor de Sportsbar is bij hoge nood toegankelijk voor sporters. Volg de instructies voor veilig gebruik ter plaatse.
- Kleedkamers, douches en Sportsbar zijn gesloten.

Regels sportactiviteit groepslessen

- Bij aankomst dien je je (uitsluitend op basis van de online aanmelding) te melden bij de supervisor/sportdocent.
- Na registratie voorafgaand aan de training maakt iedere sporter zijn handen nogmaals schoon met de aanwezige desinfectie middelen.
- Voor elke training zal de sportdocent en of supervisor een instructie geven over de sportactiviteit en aan welke regels je je moet houden.
- Wanneer je sportmateriaal gaat gebruiken, volgt een instructie over het gebruik van het materiaal. Bijvoorbeeld hoe dit schoon te maken en waar je werkplek is.
- Na afloop van de les krijg je opnieuw instructies hoe je het sportmateriaal schoon dient te maken en op te ruimen.
- Volg te allen tijde de instructies van de supervisor en sportdocent op. Heb je vragen dan kun je ook bij hen terecht.