GYMVERENIGING
EENDRACHT EXLOO

Maatregelen buiten sporten

1. Ga voordat je naar de les vertrekt thuis naar het toilet
2. Was voor en na de les thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden
3. Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar)
4. Wees maximaal 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig
5. Verzamelpunt bij het trainingsveld. Het hek is open, blijf zoveel mogelijk op de parkeerplaats
6. Kom in je buitensportkleding
7. Vertrek na de les gelijk naar huis en blijf niet staan kletsen
8. Kom, als volwassene, zoveel mogelijk lopend
9. Kinderen vanaf 13 jaar houden minimaal 1,5 meter afstand tijdens de les
10. Alleen deelnemende kinderen en jongeren, sportbegeleiders en coronaverantwoordelijken zijn op de sportlocatie aanwezig. Toeschouwers zijn zowel op de sportlocaties als in de openbare ruimte verboden.
11. Het aantal begeleiders/ toezichthouders per groep is genormeerd.
    - Vanaf 21 -50: 2 toezichthouders
    - 11-20: 1 volwassen toezichthouder
    - 0-10: geen toezichthouder, een volwassen trainer volstaat
12. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
13. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
14. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag een kind weer sporten en naar buiten
15. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). 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