

Protocol veilig sporten

Inleiding

Vanaf 17 augustus starten de lessen weer volgens het normale rooster. Wij vragen uw medewerking om alle regels te handhaven die tot nu toe door de overheid zijn vastgesteld.

Alle regelgeving in dit protocol is in navolging van de richtlijnen die gesteld zijn door de overheid (RIVD), het overkoepelend sportorgaan (NOC-NSF) en de KNGU. Het is een werkdocument: wanneer dit protocol bij bepaalde gebeurtenissen niet volstaat zal het bestuur samen met onze technische leiding (hoofdtrainers) in overleg met de overheidsinstanties bepalingen aanpassen of maatregelen treffen. Ook kan dit document gewijzigd worden door wijziging van maatregelen die van overheidswege worden getroffen. Onderaan dit document vindt u de versie en datum. Op onze website vindt u altijd de laatste versie.

Voor de meest actuele informatie verwijzen wij tevens naar nocnsf.nl/sportprotocol.

Onderstaande regels blijven van kracht:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.

De regel dat iedereen 1,5 meter afstand houdt geldt niet tijdens het sporten, ook niet voor 18+, echter dient buiten de sportzaal wel weer 1,5 meter in acht genomen te worden.

Wij vragen u onderstaande regels volgen:

- Kom in sportkleding naar het trainingscomplex; je kunt niet douchen.
- Was thuis je handen.
- Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.
- Neem je eigen waterfles gevuld mee om uit te drinken; Deze kan niet opnieuw gevuld worden.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct na het sporten naar huis.
- De nieuwe groep zet zijn/haar spullen in de lege kleedkamer; deze regel zorgt voor zo min mogelijk contact tussen de verschillende groepen.
- Zet je fiets gelijk in de fietsenstalling (indien op fiets) en blijf daar niet hangen.
- Ouders zetten hun kind af bij ingang van de zaal en gaan niet naar binnen;
- Na de training verlaten de sporters binnen 5 minuten en onder begeleiding van de trainer de zaal;
- De trainers kan te allen tijde sporters van de training onthouden als zij zich niet aan de regels houden! Bij kinderen t/m 12 zullen zij de ouders bellen. Bij kinderen van 13 t/m 18 zullen zij de sporter naar huis sturen.

Sportclub HLC staat voor plezier in de sport. Bekijk [hier](#) ons preventief beleid.