

VOORBEREIDING THUIS

Afspraak

- Ga alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Ben je ouder dan 12 jaar dan voorzie je een mondmasker.
- Ga na welke maatregelen inzake mondmaskerplicht gelden in de gemeente/stad waar je gaat sporten.

Kleding en materiaal

- Trek je sportkleden thuis al aan .
- Breng een sporttas, grote zak of (hand-)doek mee om al je spullen in te stoppen of op te leggen.
- Volwassenen brengen een eigen matje of badhanddoek mee om op te oefenen
- Breng je eigen drank mee.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen. Denk zeker aan een mondmasker(12+ en ouders).

Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten nog beperkt toegankelijk kunnen zijn.
- Was je handen thuis 20 seconden met water en zeep.

Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie. Ga na welke maatregelen inzake mondmaskerplicht er gelden op jouw route naar de sportclub, zeker als je met de fiets of te voet gaat.
- Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met wie je samen gaat sporten.

OP DE SPORTLOCATIE

Aankomst

- Kom niet eerder dan 5 minuten voor het sporten aan, tenzij anders aangegeven door de organisator van de sportactiviteit .
- Blijf buiten wachten (in auto of op speelplaats) tot een een medewerker turnclub / bestuurslid aan ingang staat om toegang naar sportzaal te verlenen
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.

1. Registratie verplicht
2. Volg traject volgens circulatieplan
3. Eigen sporttas en andere spullen op voorziene plaats leggen

Hygiëne

- Ontsmet je handen alvorens binnen te gaan.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Volwassenen : gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.

Sporten

- Alle vormen van sport zijn mogelijk: zonder of met contact, outdoor en indoor.
- In georganiseerd verband mag de groep waarmee je sport uit maximaal 50 personen bestaan, inclusief een verplichte sportbegeleider. Binnen deze groep hoef je geen rekening te houden met de afstandsregel van 1,5 meter en is onderling contact mogelijk tijdens het sporten.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer of de organisatie

NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Douche thuis.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen met andere sportbubbels.
- Desinfecteer je handen bij verlaten zaal