

CORONA SPELREGELS

KLEEDKAMER



TRIBUNE



Dit betekent:

- Thuis omkleden, thuis bidon vullen, thuis douchen en je tas meenemen in de zaal
- Kom kort voor de start van de training/wedstrijd pas in de zaal en verlaat de zaal na de wedstrijd/training zo snel mogelijk
- Toiletten mogen alleen in nood gebruikt worden

ALGEMENE REGELS



1,5 meter afstand



38°C



Dit betekent:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten)
- Vermijd drukte
- Was vaak je handen met water en zeep
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen
- Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent
- Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact zoals high-fives of knuffels
- Vermijd hard stemgebruik
- Het zingen van liedjes of yells is niet toegestaan