

Corona maatregelen Hardloopclub Engelen



We zijn blij dat we de trainingen met ingang van maandag 18 mei 2020 weer kunnen starten. Echter zullen we ons allemaal aan afspraken moeten houden om het lopen voor iedereen zo veilig mogelijk te maken in deze Corona-tijden.

Vanuit de Atletiekunie is er een protocol opgesteld voor verantwoorde atletieksport. Dit protocol is de basis voor de maatregelen die wij als hardloopclub hebben genomen.

Voor de training

- Lees de maatregelen/afspraken goed door (dit document)
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jou huishouden koorts (boven de 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, dan mag je komen trainen.
- Blijf thuis als iemand in jou huishouden positief getest is op het Corona (COVID-19) virus. Je moet thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon.
- Je hoeft je vooraf niet aan te melden voor de training.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de training.
- Was vlak voordat je naar de training komt je handen.

Aankomst bij de training (we vertrekken vanaf het politiebureau)

- Houd 1,5 meter afstand van elkaar en geef elkaar ook de ruimte om bijv. een fiets te parkeren.
- Schud elkaar geen handen.
- Volg de instructies van de trainers op.

Tijdens de training

- Houd 1,5 meter afstand van elkaar en van de trainers
- Dit geldt ook als je familie van elkaar bent. (een buitenstaander weet niet dat jullie familie zijn)
- Nies en hoest alleen in je elleboog en gebruik alleen papieren zakdoekjes
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- We streven er naar de trainingsgroepen qua aantallen eerlijk te verdelen.
- Volg de instructies van de trainers op.

Na de training

- Geef elkaar de ruimte om te vertrekken, ook dan 1,5 meter afstand houden.
- Verlaat direct na de training de locatie van de training.
- Was bij thuiskomst je handen

