

Sportprotocol buiten trainingen vanaf 16 maart 2021

- We **verzamelen** op het grote grasveld bij Mariëndael/sporthal de Streepen/ tegenover de ingang van kasteel Henkenshage. **Kom op tijd maar niet eerder dan vijf minuten** voor aanvang van de training. Wacht even op de parkeerplaats bij je auto of fiets als de vorige groep nog bezig is.
- De trainer wijst jou je **sportplek** aan en daar kan je ook je tas/jas/enz. neerleggen. We mogen op dit moment alleen in **2-tallen trainen**. Zorg ervoor dat je tijdens de training **niet verwisselt**, blijf dus bij je sportmaatje en voorkom ook dat je voor of na de training vermengt met anderen.
- Neem naar de buiten training altijd een **matje (of grote handdoek)** mee, een **flesje water en je weerstandsband**. Neem verder een **tas/rugzak** mee waar je al je spullen veilig en droog in op kan bergen.
- Zorg tijdens de training **continue voor voldoende afstand (min. 1,5 meter)** tot de andere sporters en de trainer.
- We gebruiken tijdens de training alleen **materialen die we goed schoon kunnen maken** voor en na gebruik. Wij zorgen voor schoonmaakmiddelen.
- **Verlaat na de training direct weer de sportplek** en blijf niet hangen op de parkeerplaats.
- Je staat ingepland op een **vaste dag en tijd**. Wanneer je een keer **niet kan** is het fijn als je dit tijdig laat weten zodat mogelijk iemand anders op jouw plek mee kan doen. We sporten namelijk met een max. aantal deelnemers per groep. Je kan alleen **wisselen** indien er op een andere dag en tijd plek is.
- **Bij slechte weersvoorspellingen** ontvang je ruim voor de training een WhatsApp bericht en zal de training **online via Zoom** plaatsvinden. Je krijgt dan via de email een link voor de Zoom training en een lijstje met benodigdheden voor de onlinetraining.
- Houd je tijdens de training aan de **algemene hygiëneregels** zoals opgesteld vanuit het RIVM en was voor en na de training je handen.
- Kom alleen naar de training wanneer jij je goed voelt. Indien je **(milde) klachten** hebt, blijf dan thuis en zeg de training telefonisch, per WhatsApp of per email af. Dit zijn: neusverkoudheid, loopneus, hoesten, keelpijn, niezen, benauwdheid, verhoging of verlies van reuk of smaak. Dit geldt ook als je op dat moment een **huisgenoot/gezinslid** met koorts en/of benauwdheidsklachten hebt. Of als iemand uit je huishouden **positief getest** is op Covid-19.

Mocht je naar aanleiding van dit sportprotocol nog vragen hebben, neem dan voor je training telefonisch of per email contact met ons op.