



## Protocol verantwoord sporten

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- douche thuis en niet op de sportlocatie;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis