**Richtlijnen om weer te gaan trainen bij Avantri. 18 +**

**Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:**

• 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 jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.

• Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).

• Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.

• Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19).Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

• Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

• Ga voordat je naar de club vertrekt, **thuis naar het toilet.**

• Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.

• Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.

• Vermijd het aanraken van je gezicht.

• Schud geen handen.

• **Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.**

**Maatregelen voor atleten:**

• Meld je 48 uur voor de training aan als je wilt komen via de beschikbaarheidsplanner of app je trainer om je aan te melden. Uitgangspunt 1 x per week per persoon.

• Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.

• Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.

• Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.

• Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie.

• Kom niet eerder dan **10 minuten** voor aanvang van de training naar de club.

• Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.

• Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.

• Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of desinfecteer de materialen voordat iemand anders ze gebruikt. De vereniging zorgt dat je het materiaal van te voren kunt schoonmaken.

• Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.

• Verlaat direct na de training de accommodatie.

