



## Regels voor trainingen in sporthal De Schans

### Basisregels voor iedereen:

- blijf thuis bij klachten en laat je testen;
- houd 1,5 meter afstand van personen van 18 jaar en ouder;
- was vaak je handen met water en zeep en hoest en nies in je elleboog;
- vermijd drukte: ga weg als het druk is

### Algemene richtlijnen tijdens het sporten:

- Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het volleyballen klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en /of plotseling verlies van reuk of smaak. Dit geldt voor iedereen;
- neem je eigen bidon mee;
- Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact zoals high fives;
- vermijd hard stemgebruik;
- het zingen van liedjes of yells is niet toegestaan

### Afstand houden:

- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven tot niemand afstand te houden;
- Kinderen tussen 13 tot en met 17 jaar hoeven onderling geen afstand te houden maar wel tot personen van 18 jaar en ouder
- Boven de 18 jaar geldt de afstandseis van 1,5 meter, behalve tijdens het volleyballen.

### Registratie

- De trainer houdt een registratie bij van spelers die de training bezocht hebben;
- Teams die geen trainer hebben houden zelf bij wie aanwezig is geweest op een training;
- Deze registratie is bedoeld voor bron- en contactonderzoek door de GGD

### Gebruik kleedruimte en douche

- Kom omgekleed in sportkleding naar de sporthal
- Kleedlokalen 1 t/m 6 kunnen gebruikt worden door 12 spelers waarvan er 6 gebruik kunnen maken van de zitbank
- Kleedlokaal 7 en 8 kunnen gebruikt worden door 8 spelers waarvan er 6 gebruik kunnen maken van de zitbank
- Er mogen in kleedlokaal 1 t/m 6 maximaal 2 personen tegelijkertijd douchen en 4 personen mogen in de doucheruimte aanwezig zijn;
- Er mogen in kleedlokaal 7 en 8 maximaal 2 personen tegelijkertijd douchen en aanwezig zijn in de doucheruimte;

### Hygiëne

- Desinfecteer je handen voor en na afloop van de training
- Desinfecteer de gebruikte ballen die niet in de ballentas gaan en de gebruikte materialen

### Gebruik horeca

- Volg de regels en aanwijzingen van de horeca in De Schans

### Publiek

- Tijdens de trainingen is publiek niet toegestaan.