

## 2 Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- ✓ voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- ✓ blijf thuis als u een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- ✓ blijf thuis als iemand in uw huishouden koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag uw kind weer sporten en naar buiten;
- ✓ blijft thuis als iemand in uw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- ✓ houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten uw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- ✓ hoest en nies in uw elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ✓ ga voordat u naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- ✓ was voor uw training thuis uw handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- ✓ was uw handen met water en zeep voor en na het bezoek aan eensportlocatie;
- ✓ douche thuis en niet op de sportlocatie;
- ✓ vermijd het aanraken van uw gezicht;
- ✓ schud geen handen;
- ✓ kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.