

Protocol voor Vrouwfit leden

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- ✓ 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). Je moet thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk;
- ✓ Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- ✓ Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden;
- ✓ Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ✓ Was je handen met water en zeep voor en na bezoek 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.

Voor sporters

- ✓ Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- ✓ Sporters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij op buiten sportparken of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen te begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- ✓ Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- ✓ Kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportlocatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
- ✓ Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;

- ✓ Kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- ✓ Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden; blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- ✓ Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- ✓ Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- ✓ Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

Gebuike bronnen voor dit document:

<https://gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/vrije-tijd-cultuur-en-evenementen/sporten/informatie-voor-leidse-sportclubs-in-verband-met-maatregelen-coronavirus/> (18-05-2020)

[NOC*NSF](#) (18-05-2020)