

Protocol sporthal

Vanaf woensdag 1 juli 2020 is het weer mogelijk om te sporten in Sportbedrijf Kaag en Braassem. Gezien de huidige situatie rondom de uitbraak van het coronavirus zijn er enkele belangrijke zaken waar u voorafgaand en tijdens uw verblijf in de accommodatie rekening mee moet houden. Zorg dat u, voordat u de accommodatie bezoekt op de hoogte bent van onderstaande voorschriften en regels.

VOORBEREIDING OP UW BEZOEK

- Kom maximaal 10 minuten voor aanvang om drukte te voorkomen.
- Bij ingang van het pand dient iedereen de handen te desinfecteren.
- Om voldoende afstand tot elkaar te kunnen bewaren en drukte in de gangen te voorkomen is de routing in de accommodatie aangepast. U betreedt de accommodatie via de hoofdingang en u loopt direct naar de sporthal gang. Na het sporten verlaat u de accommodatie via de zij-ingang van de sporthal gang.
- Om handcontact te vermijden geschieden alle betaling per PIN of contactloos. De kassalade is gesloten en onze receptionist(e) heeft geen contant geld ter beschikking.

WERKWIJZE EN INSTRUCTIE

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Sporters dienen zelf hun (gezondheids)risico te analyseren of zij zich op buiten en/of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts.
- De toiletten en douches in de kleedkamers zijn toegankelijk, maar we vragen u hier zo min mogelijk gebruik van te maken.
- Tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden.
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de horeca (indien open).
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinning-moment en tijdens een wissel.
- Blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen.
- Geforceerd stemgebruik of zingen, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.

ALGEMENE HYGIËNEVOORSCHRIFTEN

- Blijf thuis als u of iemand in uw huishouden in de afgelopen 24 uur één van de (ook milde) symptomen heeft: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C).
- Blijf thuis als iemand in uw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten meer heeft, mag u weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in uw huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, dient u thuis te blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als u het coronavirus heeft gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en wanneer dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Was voorafgaand aan en na het bezoek thuis uw handen met water en zeep (minimaal 20 seconden)
- Vermijd handcontact en beperk aanrakingen met deuren, hekjes, bankjes e.d..
- Hoest en nies in uw elleboog en gebruik (waar mogelijk) papieren zakdoekjes.
- Houd altijd minimaal 1,5 meter afstand tot medebezoekers en personeel (uitzondering tijdens het sporten).
- Volg de aangegeven instructie en de aanwijzingen van het personeel altijd op.