

# BASKETBALVERENIGING PIGEONS

regels voor verantwoord buiten trainen

## PIGEONS

### REGELS VERANTWOORD BUITEN TRAINEN

#### Houd je aan de regels en volg aanwijzingen van trainers en begeleiders

##### **ALGEMEEN**

- Blijf thuis als je één van de volgend (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 geen klachten heeft, mag je je kind weer buiten laten sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.

##### **VOOR DE SPORTERS**

- Het betreden van de sporthal is verboden.
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet. De toiletten in de sporthal zijn gesloten.
- Was voor de training thuis je handen met water en zeep.
- Maak je handen na de training schoon met hygiënedoekjes.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het begin van de training naar de sportlocatie en wacht voor aanvang op de daarvoor aangewezen plek.
- Kom alleen naar de sportlocatie wanneer voor jou een training gepland staat.
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie.
- Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen.
- Sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen.
- Gebruik alleen je eigen bal. Reinig gedeelde ballen direct na gebruik met reinigingsdoekjes.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.
- Ga direct na de training naar huis.

##### **VOOR OUDERS EN VERZORGERS**

- Ouders en verzorgers hebben geen toegang tot de sportlocatie: voor, tijdens en na de training.
- Geef uw kind uw contactgegevens mee, zoals een 06-nummer.