

Veiligheidsprotocol COVID-19 Hardloopvereniging Beuningen

Na de versoepeling van de COVID-19 maatregelen is het toegestaan om georganiseerd te sporten in de buitenlucht. Dit moet gebeuren onder leiding van een trainer/deskundige. Groepsgrootte is afhankelijk van wat de trainer kan en wil.

Voor HVB betekent dit dat wij een COVID-19 protocol vastleggen met daarin verwerkt de nu geldende RIVM-maatregelen en onderdelen van de Noodverordening Veiligheidsregio Zuid-Gelderland.

Voorschriften voor de lopers:

- Houd altijd en overal anderhalve meter afstand tussen jezelf en een andere loper (of andere omstanders).
- Kom alleen naar de training.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de afgesproken locatie.
- Draag indien mogelijk clubkleding tijdens de trainingen.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als jij of iemand in jouw huishouden koorts (38C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Na 24 uur klachtenvrij mag er weer gesport worden.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief is getest op COVID-19 en blijf thuis tot 14 dagen na laatste contactmoment waarop deze persoon nog besmettelijk was (advies GGD).
- Blijf thuis als je in thuisisolatie zit.
- Indien klachten ontstaan tijdens de training, aangeven bij trainer en na dit overleg naar huis gaan.
- Ga direct na de training naar huis. Blijf niet hangen om te kletsen. Zorg er voor dat de trainer niet hoeft te 'handhaven', wat erg vervelend zou zijn.
- Neem papieren zakdoekjes mee. Sporten zorgt voor meer speeksel en neusvocht. Snuit altijd in een papieren zakdoekje.
- Was je handen met water en zeep voor vertrek en bij thuiskomst.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Niet spugen.
- Ga naar het toilet voordat je vertrekt naar de training.
- Overweeg niet te komen als er thuis mensen tot de risicogroep behoren.
- Geen handen schudden.
- Raak gezicht niet aan.
- Volg de aanwijzingen van de trainer op.
- Draag zelf zorg voor eigen desinfectie; HVB kan niet in alles voorzien op locatie.