

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf zijn/haar risico te analyseren of hij/zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kan begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club/training vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je vertrek naar de training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was je handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.

BAV-PROTOCOL TRAININGEN WANDELGROEPEN

Wie: Sportief Wandelen, Nordic Walking en Wandelfit

Waar: Sportief Wandelen en Nordic Walking starten vanaf Groeneveld
Wandelfit start vanaf het clubgebouw

Wanneer: Sportief wandelen start vanaf dinsdag 19 mei
Nordic walking start vanaf zaterdag 23 mei

Wandelfit start vanaf maandag 25 mei
NB: De trainingstijden zijn ongewijzigd

- Bovenstaande veiligheid- en hygiëneregels gelden vanzelfsprekend ook voor de wandelgroepen
- Reis alleen of kom hoogstens met personen uit jouw huishouden.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar de training
- De maximale groepsgrootte is 15 personen. Bij meer aanmeldingen worden er twee groepen gevormd.
- De onderlinge afstand bedraagt 1,5 meter
- Nordic Walkers gebruiken alleen eigen stokken.
- Deelnemers aan Wandelfit – veelal behorend tot de risicogroep - dienen zowel voor- als na de training het gebruikte materiaal goed te reinigen. Het materiaal mag niet onderling worden doorgegeven.

-.-.-.-