

## **De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht:**

- • Heb je klachten: blij thuis en laat je zo snel mogelijk testen.
- 
- • Ben je 18 jaar en ouder: houd 1,5 meter afstand van anderen.
- 
- • Was vaak je handen.
- 
- • Vermijd drukke plekken en reis zoveel mogelijk buiten de spits.

## **Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:**

- • Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- 
- • Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis.
- 
- • Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.
- 
- • Houd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (behalve tijdens trainingen of wedstrijden, dan geldt de afstandsbeperking niet).
- 
- • Vermijd drukte.
- 
- • Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld van trainers en bestuursleden.
- 
- • Was vaak je handen met water en zeep, ook voor en na bezoek sportlocatie.
- 
- • Schud geen handen.

- **• Maatregelen voor atleten:**
- **• Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).**
- 
- **• Houd indien mogelijk 1,5 meter afstand van personen vanaf 18 jaar en ouder. Atleten tot 18 jaar en atleten uit hetzelfde huishouden uitgezonderd. Tijdens je training of een wedstrijd geldt de afstandsbeperking niet.**
- 
- **• Houd er als atleet rekening mee dat wanneer je training/wedstrijd klaar is, je meetelt als publiek**

**en 1,5 meter afstand moet aanhouden; tenzij je de sportaccommodatie direct verlaat.**

- **• Voorafgaand, tijdens de rustmomenten, bij het wisselen van onderdeel en na afloop van de training/wedstrijd houden atleten van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand van elkaar.**
- 
- **• Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke atletiekgerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinningsmoment.**
- 
- **• Voor atleten van 18 jaar en ouder geldt bij gebruik van kantine, kleedkamers en douches de 1,5 meter afstand.**
- 
- **• Blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep als er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn.**
- 
- **• Gebruik zoveel mogelijk eigenlijk materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.**
- 
- **• Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.**
- 
- **• Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld, zie hier een overzicht van de vragen.**

## **Maatregelen voor ouders/verzorgers en toeschouwers:**

- • **Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).**
- • **Informeer je kinderen over de algemene veiligheid- en hygiëneregels en vertel ze dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.**
- 
- • **Houd bij 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand op en in de sportlocatie, langs het parcours, op de tribune en in de kantine.**
- • **Bij een indooraccommodatie geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.**
- 
- • **Op de buitenlocatie geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.**
- 
- • **Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen over je kind worden gesteld, zie hier een overzicht van de vragen.**
- 
- • **Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.**