



COVID-19-REGELS

VOOR SPORTERS

• **BLIJF THUIS ALS JE LAST HEBT VAN:**

- Neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (ook milde symptomen!) Als je 24 uur geen klachten hebt, mag je weer sporten en naar buiten;
- Als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten;
- Als iemand in jouw huis positief getest is op het Covid-19-virus. Blijf thuis tot 14 dagen na het 24 uur klachtenvrij zijn van je huisgenoot;

- Kom alleen naar de Jodan Boys wanneer er voor jou een training gepland staat;
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- Kom in sportkleding. De kleedkamers en toiletten zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken; en drink alleen uit je eigen bidon!

OP HET TERREIN VAN DE JODAN BOYS:

- Op het terrein van de Jodan Boys ben je alleen zelf. Geen toeschouwers;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de Jodan Boys en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek; wees op tijd!
- Volg altijd de aanwijzingen op van de corona-coördinator, de trainers en bestuursleden;
- Verlaat direct na de training het terrein van de Jodan Boys.

BEN JE TUSSEN 13-18 JAAR:

- Dan moet je 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen, dus ook tot trainers en andere sporters.

BEN JE 12 JAAR OF JONGER?

- Dan hoef jij geen 1,5 meter afstand te houden tot andere sporters.