

Samen zetten wij corona buitenspel!

Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

athleticpoint
FOR TOTAL RUNNING

FOR TOTAL RUNNING

athleticpoint



WELKOM TERUG OP DE CLUB.
LEUK DAT JE ER WEER BENT!

**GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGS-
MAATREGELEN VOORDAT JE GAAT TRAINEN:**



**Minimaliseer het
bezoek aan de
toilet ruimte**



**Houd 1,5 meter
afstand**



**Vermijd fysiek
contact met ande-
re atleten en hun
spullen**



**Blijf bij je eigen
trainingsgroep**



**Ga na je training
meteen weer naar
huis**



**Uitsluitend train-
ers gebruiken
de baantribunen
(zoals hark)**



**Zorg dat er in de leeftjds-
groep 13 tot en met 19 jaar
zo min mogelijk materialen
worden gedeeld. Na iedere
training worden alle trainings-
materialen gedesinfecteerd**



**Raak tijdens de
training je gezicht
zo min mogelijk aan**

**SAMEN ZETTEN WIJ
CORONA BUITEN SPEL!**

WELKOM TERUG OP DE CLUB.
LEUK DAT JE ER WEER BENT!

**GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE
VOORZORGSMAATREGELEN VOOR ATLETEN:**



**Geen high fives of
andere vormen van
fysiek contact**



**Houd 1,5 meter
afstand**



**Aanwezigheid max
10 min vooraf**



**Ga na je training
meteen weer
naar huis**

- Ouders die atleten brengen blijven buiten de accommodatie (kiss & ride)
- Gebruik alleen je eigen spullen zoals handdoek en bidon (bij voorkeur thuis vullen)
- Blijf al tijd bij je eigen trainingsgroep
- Algemene ruimtes zoals clubhuis, terras, douches, kleedkamer zijn dicht
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38°C)
- Was voor en na de training je handen

- Raak tijdens het trainen je gezicht zo min mogelijk aan
- 13 t/m 18-jarigen: Geen high fives of andere vormen van fysiek contact
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer of het bestuurslid ter plaatse op
- 13 t/m 18-jarigen: Houd 1,5 meter afstand
- Aanwezigheid max 10 min vooraf
- Ga na je training meteen weer naar huis



Bij aankomst & vertrek



**DESINFECTEER HIER
VERPLICHT JE HANDEN**



athleticpoint
FOR TOTAL RUNNING



FOR TOTAL RUNNING

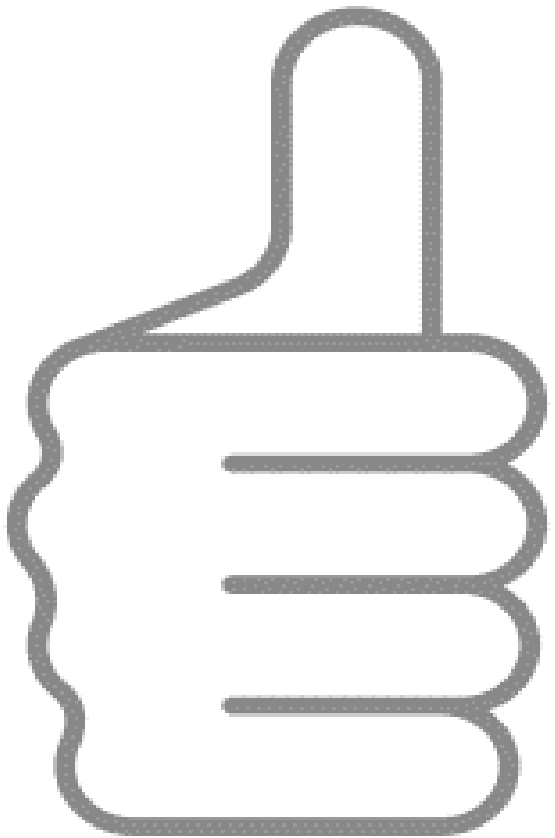
athleticpoint



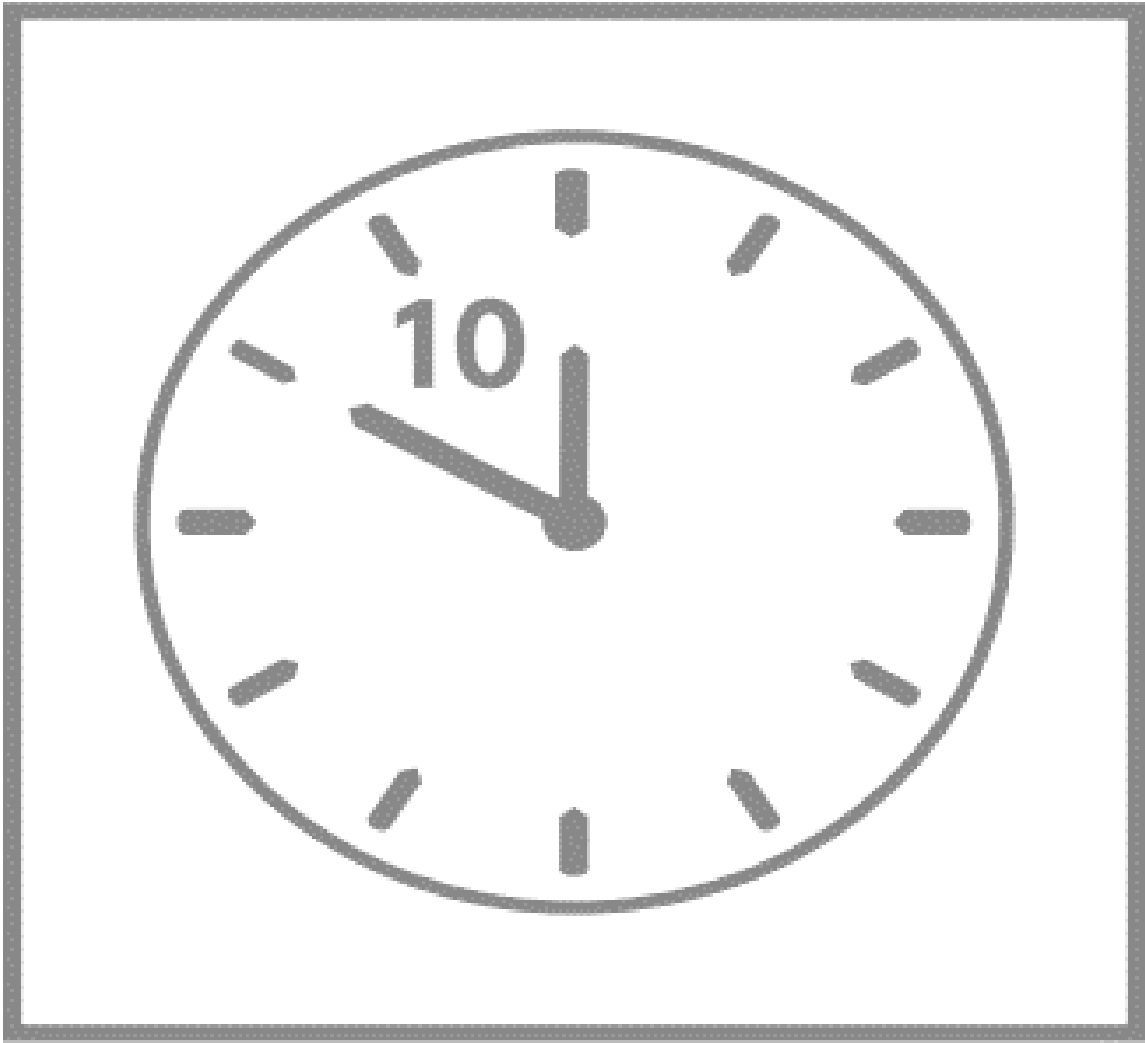
Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

1

Fijn dat jij er bent!



2 Aanwezig max. 10 min. vooraf



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!



3 Blijf thuis als je deze klachten hebt:

A

Neusverkoudheid

B

Loopneus

C

Niezen

D

Keelpijn

E

Hoesten

F

Lichte verhoging (vanaf 38C°)

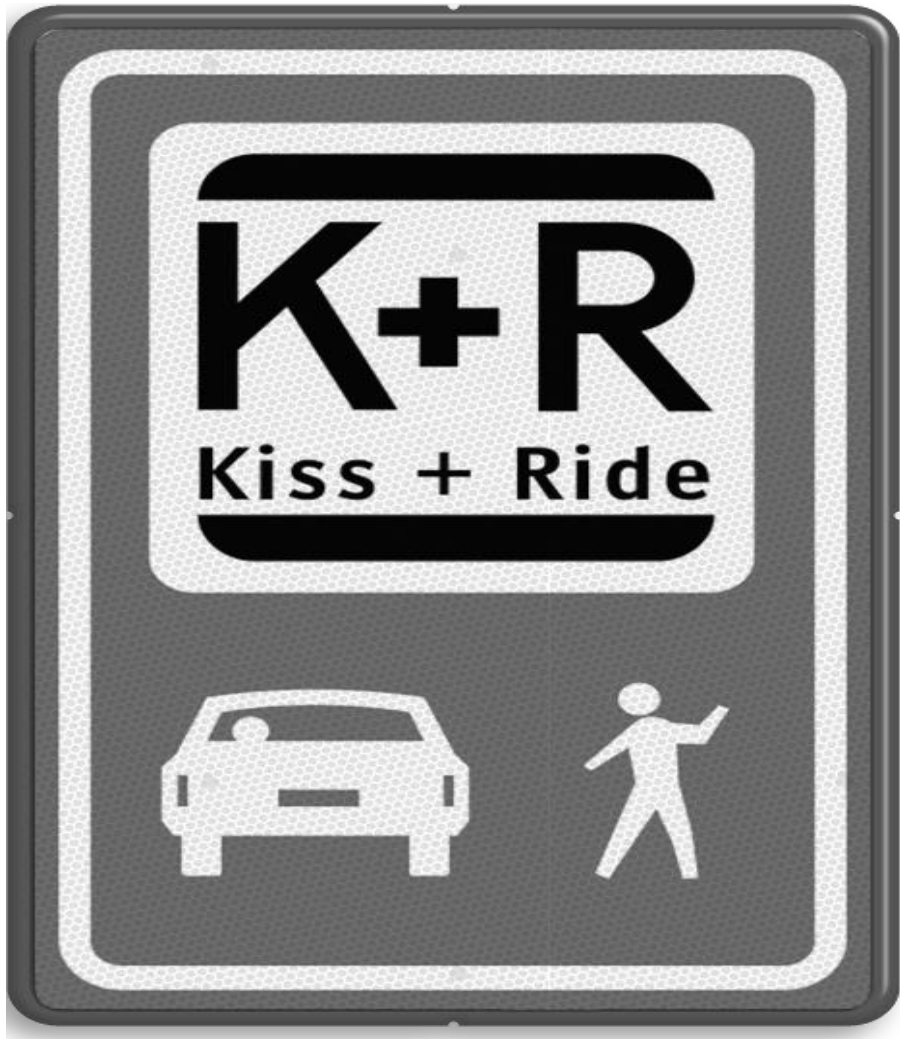


4 Kom bij voorkeur op de fiets!



Parkeer je fiets op de daarvoor aangewezen plek!

5 Drop off & Pick up ouders.....



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

6 Ouders hebben geen toegang



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

7 Tijdens de training geen toegang



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

8 Kom in sportkleding naar de club



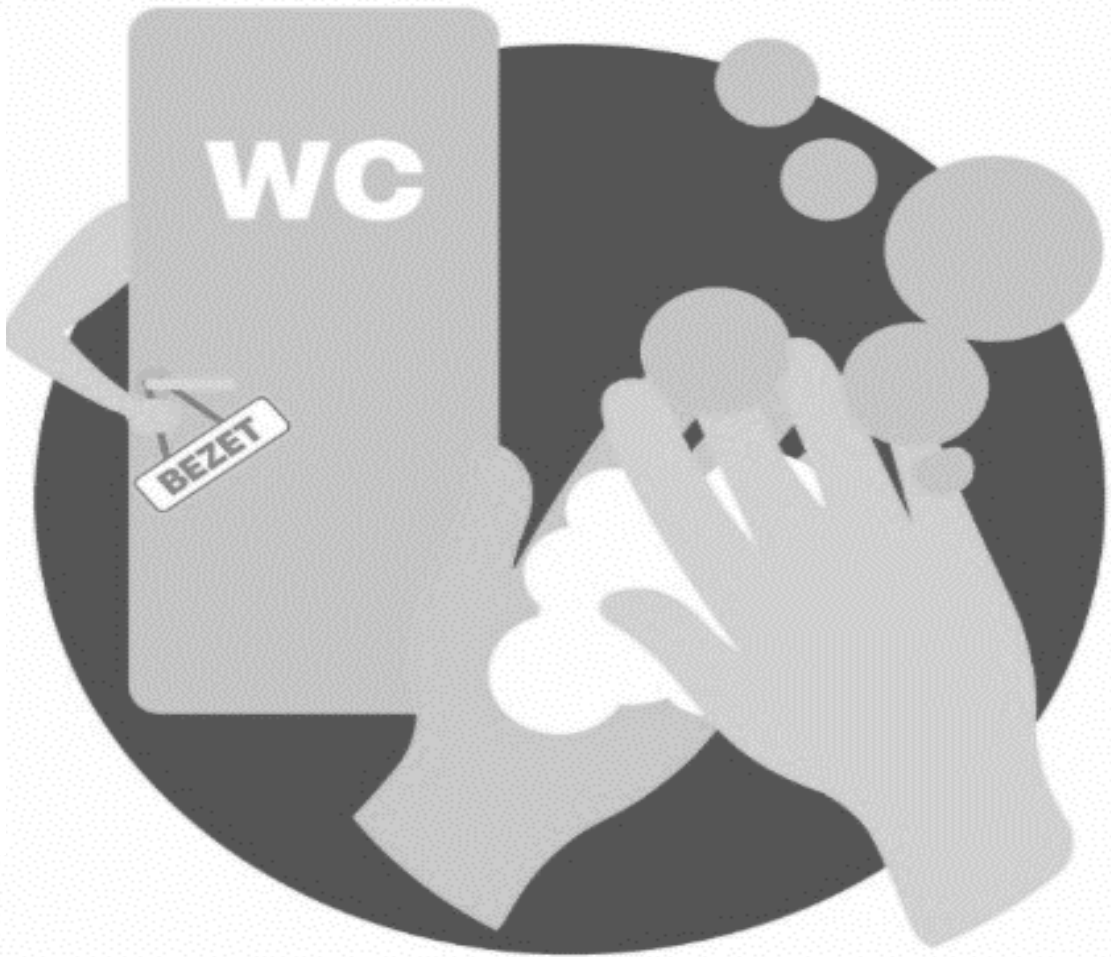
Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

9

Plas zoveel mogelijk thuis.....



**Minimaliseer het
bezoek aan de
toilet ruimte**



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

10

Was en reinig thuis je handen vóór de training



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

11 Neem je eigen bidon met water mee

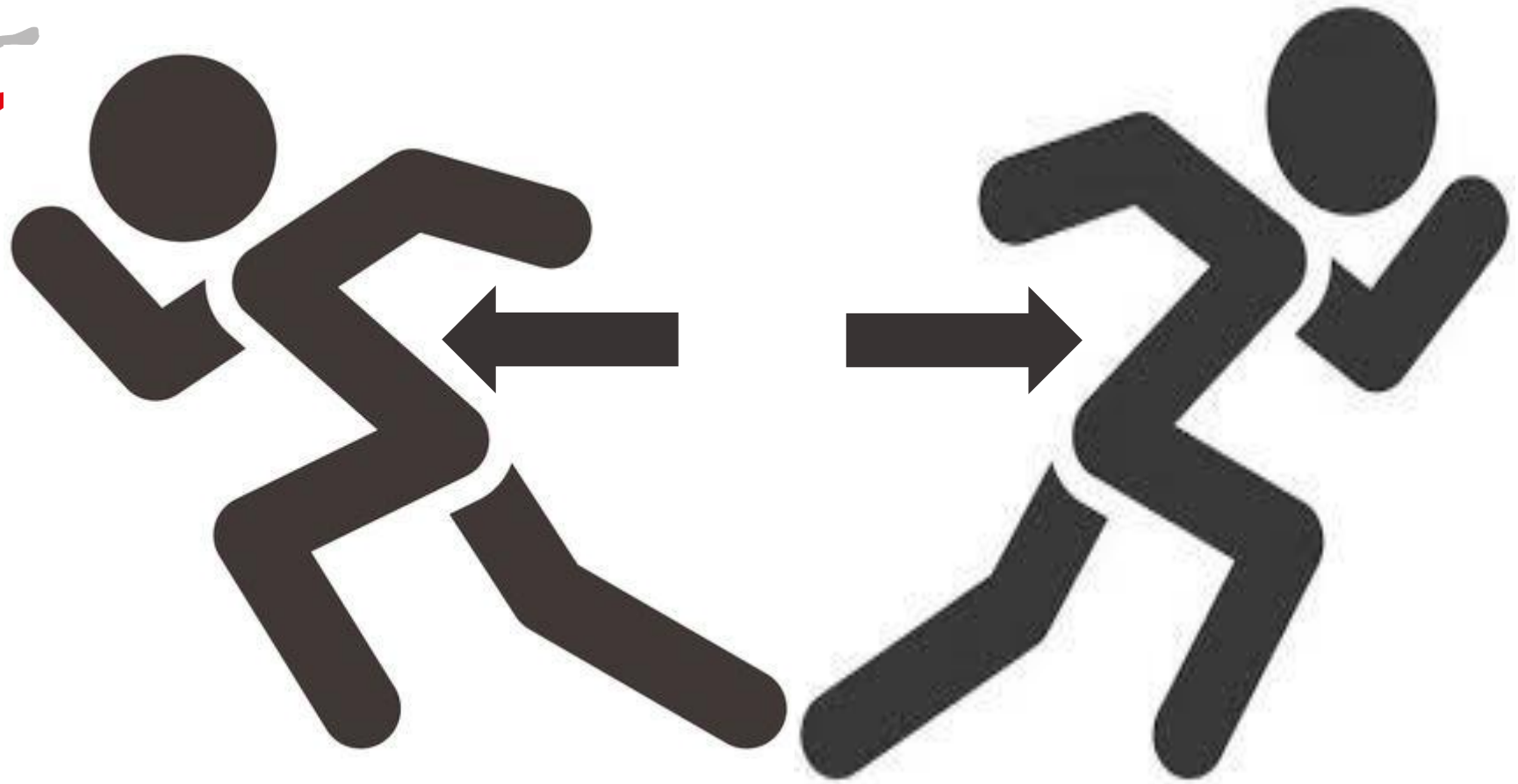


Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!



VOLWASSENEN

12 Zelfstandig in- & uitlopen vóór/na training



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!



14 Reinig je handen bij binnenkomst

VERPLICHT



15 Reinig je handen bij vertrek

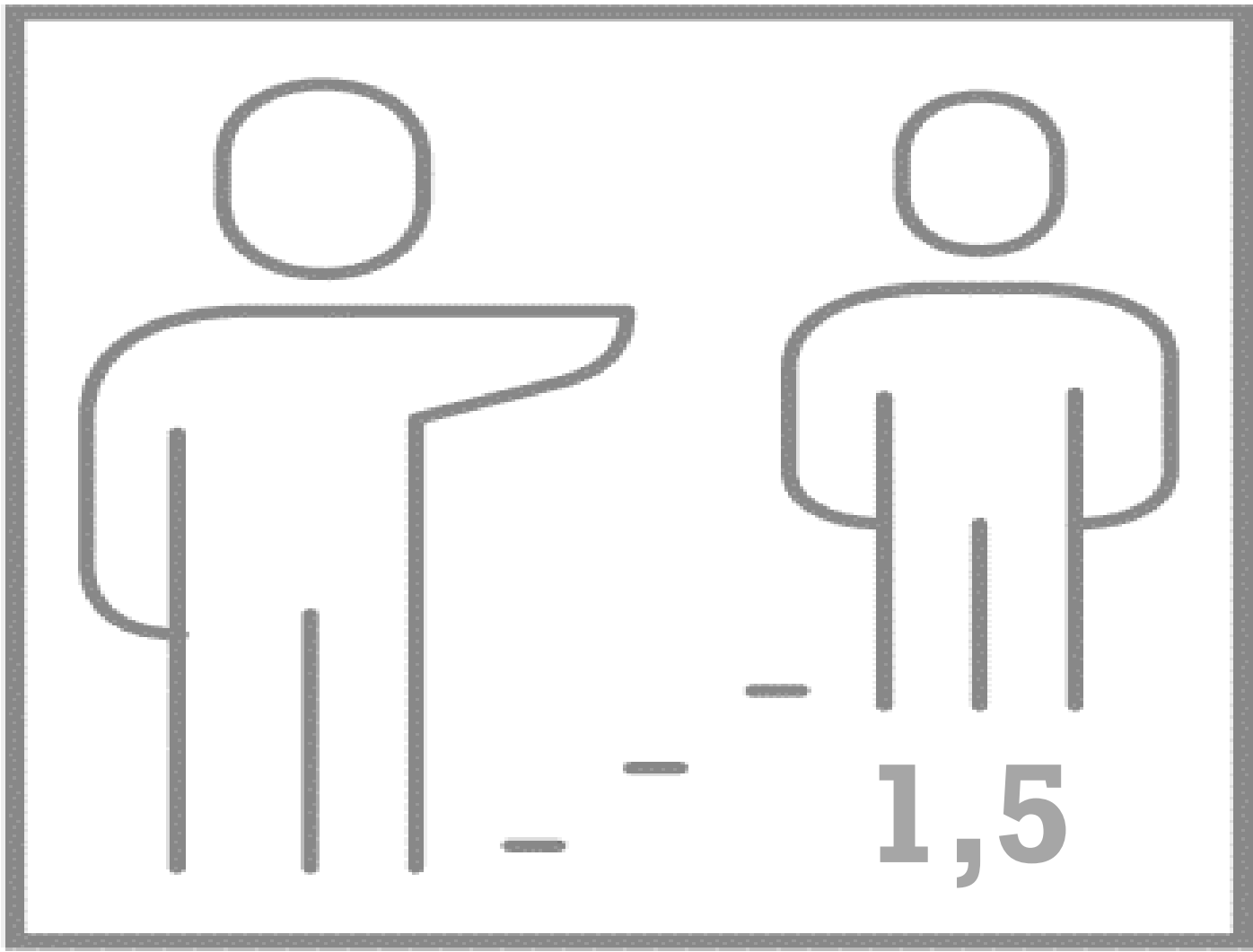
16 Verplichte veilige looprichting in/uit



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

17

Houd 2 meter afstand



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

18

Schud geen handen



Geen high fives of
andere vormen van
fysiek contact



Vermijd fysiek
contact met ande-
re atleten en hun
spullen

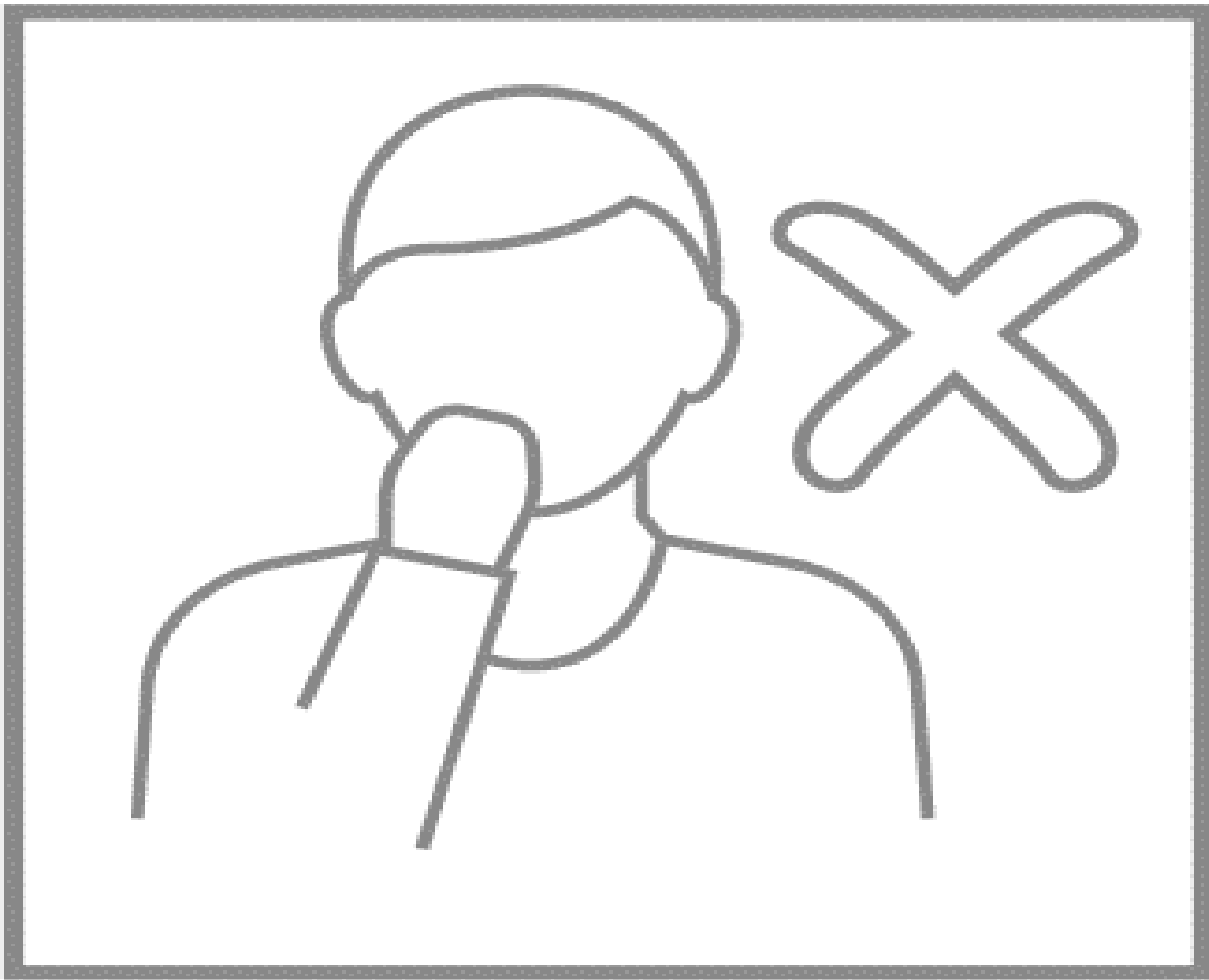


Blijf bij je eigen
trainingsgroep



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

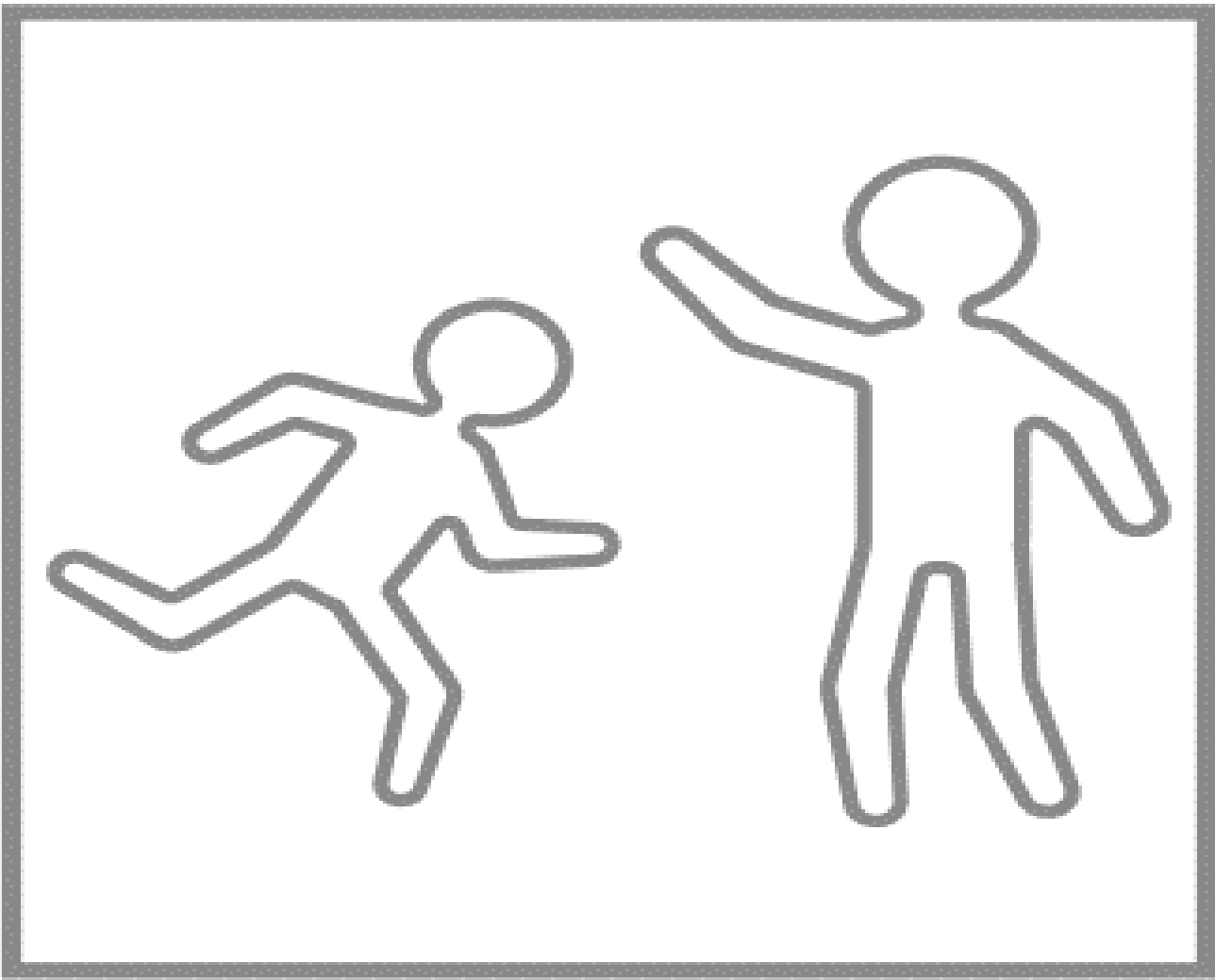
19 Vermijd aanraken van je gezicht



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

20

Ga na afloop direct naar huis



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

21

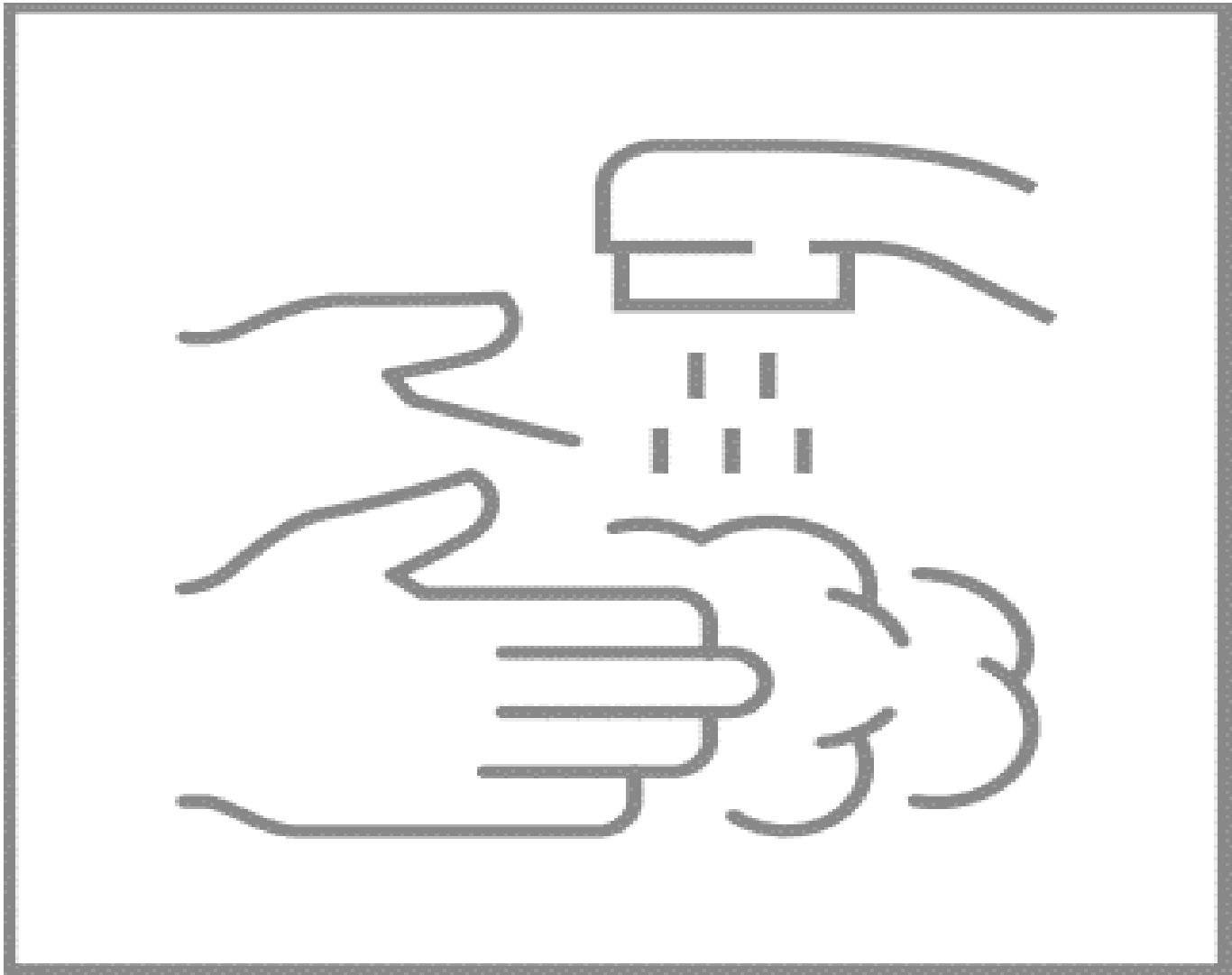
Thuis omkleden en douchen



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!

22

Was en reinig je handen thuis ná de training



Sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen plezier!