



Het RIVM heeft een aantal punten opgesteld en daar moeten we ons wel aan houden.

Lees onderstaand wat die punten zijn en wat het versoepelende protocol gaat inhouden:

1. Tijdens aankomst, de training en bij het vertrek, houd altijd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar
2. Schudt geen handen met elkaar
3. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
4. Vermijd het aanraken van je gezicht
5. Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training op de locatie aan en ga direct na afloop naar huis
6. Was voor de training, dus thuis, je handen met water en zeep (20 seconden minimaal)
7. Neem je eigen waterfles/ bidon mee voor tijdens de training
8. Blijf thuis met een van de volgende symptomen: verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
9. Blijf thuis wanneer iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft,
10. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief is getest op het coronavirus (Covid-19). Omdat iemand tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact.

We kennen nu de maatregelen intussen die ook gebruikt worden in de winkels en op straat.

Gebruik je gezond verstand!