



PROTOCOL TRAININGEN SVDU

TEN TIJDE VAN COVID'19 versie 14 maart 2021

Vanaf 16 maart zijn de maatregelen om buiten in groepsverband te kunnen trainen wat versoepeld. Dit betekent dat de trainingen voornamelijk op een andere manier dan gebruikelijk ingevuld moeten worden. Zolang de avondklok van toepassing is, wordt er getraind op zaterdagochtend 9.00 uur. De groep wordt opgesplitst in een groep jonger dan 27 jaar en een groep 27 jaar en ouder waarbij de laatste groep weer wordt opgesplitst in groepjes van maximaal 4 personen. In je ingedeelde groep breng je de gehele training door. Je blijft op minimaal 1,5 meter van andere personen en groepen.

Het is van groot belang dat alle deelnemers aan de training het protocol vooraf goed doorlezen en zich er op trainingen aan houden. Volg voor, tijdens en na de training dan ook te allen tijde de aanwijzingen van de bestuursleden en de trainer op. We vertrouwen op jullie medewerking!

Blijf thuis als jij of iemand in je gezin een van de volgende klachten hebt:

- Neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°). Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen sporten;
- Blijf thuis als iemand positief getest is op het coronavirus en jij in de afgelopen 10 dagen contact met hem/haar hebt gehad;
- **Ben je 70 jaar of ouder of behoort je tot een risicogroep? Denk na of het verstandig is om naar de SVDU te komen!**

Je reis naar de SVDU, wat te doen?

- Kom niet eerder bij de SVDU aan dan 8.55 uur;
- Reis alleen naar de training, kom bij voorkeur met de auto;
- Er dient geparkeerd te worden op de parkeerplaats van de SVDU, dat betekent dus binnen het hek;
- Fietsers dienen hun fiets te parkeren op de daarvoor aangewezen plek, op het grasveld welke links achteraan de parkeerplaats ligt;
- Kom in sportkleding naar de SVDU of kleeft je in de auto om. Onze kleedkamers zijn gesloten;
- Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest en voor vertrek je handen hebt gewassen met zeep. De toiletten zijn ook gesloten;
- Kom alleen naar de training om actief deel te nemen aan de training. Toeschouwers zijn niet toegestaan en zullen worden weggestuurd;
- Neem handgel en je eigen bidon mee en vul deze thuis, het is niet mogelijk om deze bij de SVDU te vullen.

Bij de SVDU:

- Even voor 9.00 uur loop je naar het juiste betonblok voor de ingang van ons Paviljoen waar het hesje van kleur klaarligt;
- De groep jonger dan 27 jaar verzamelt aan de voorzijde van het Paviljoen;
- Houd voor de training altijd 1,5 meter afstand van anderen, ook van je trainingsgroepsleden;
- Zoek voor de training geen contact met SVDU'ers of anderen die niet in je trainingsgroep zitten;
- Er is geen mogelijkheid voor het opbergen van waardevolle spullen, laat deze zoveel als mogelijk thuis;
- Houd je voor de training aan de aanwijzingen van de trainer en de aanwezige bestuursleden, zij hebben de bevoegdheid om je naar huis te sturen wanneer je je niet aan de aanwijzingen houdt;

Tijdens de training:

- Volg de instructies op van de trainers, alleen de trainers zitten aan materialen (pionnen), jij blijft hier vanaf!
- Blijf de volgorde van trainingsoefeningen volgen, zoals aangegeven door de trainers;
- Spuug niet en snuit je neus niet op het veld. Hoesten en niesen gebeurt in de elleboog;
- Toeschouwers zijn niet toegestaan en zullen worden weggestuurd;
- Blijf tijdens de training te allen tijde in je eigen groep en houd 1,5 meter afstand van anderen.

Na de training:

- Ga na de training direct naar huis, blijf niet onnodig hangen rond het Paviljoen;
- Fiets bij vertrek niet langs de voetgangers;
- Houd je na de training aan de aanwijzingen van de trainer en de aanwezige bestuursleden;
- Was je handen na thuiskomst;
- Blijf na de training altijd op 1,5 meter afstand van iedere andere persoon!