

# spelregels om weer veilig samen te sporten

## informatie voor trainers, begeleiders en vrijwilligers update 11 mei 2020



blijf thuis als jij verkouden of griepig bent (of iemand in je huishouden). Volg altijd de richtlijnen van het RIVM



inventariseer vooraf wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit



zorg dat je de hygiëne- en gedragsregels kent en maak deze vooraf aan de sporters duidelijk



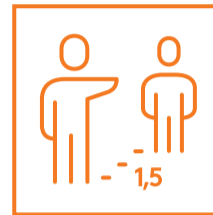
laat iedereen zoveel mogelijk hun eigen materialen gebruiken. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



bereid je training goed voor. Zorg dat de training klaar staat en train binnen afgebakende ruimtes. Train zoveel mogelijk met vaste groepen en wijzig deze zo min mogelijk



laat sporters pas 10 minuten voor de starttijd van de training toe en laat ze gefaseerd het veld betreden/verlaten



zorg dat bij de groep 13 t/m 18 en 19+ anderhalve meter afstand kan worden gehouden



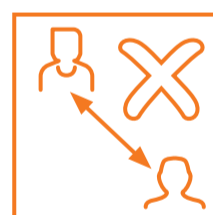
sporters dienen na afloop direct de accommodatie te verlaten



was/desinfecteer je handen en maak materiaal schoon na iedere training



zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is



bij vermenging van diverse leeftijdsgroepen gelden de regels die voor categorie 13 jaar en ouder gelden



boven de 70 jaar of behorende tot een risicogroep? Denk na of het verstandig is om naar een sportlocatie te komen

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie [nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol)

#wewinnenveelmetsport

