

Algemene regels gebaseerd op Protocol NOC-NSF “Verantwoord Sporten”

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19).
- Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen.
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je vertrekt thuis naar het toilet, er wordt geen gelegenheid geboden voor toiletbezoek op de locatie.
- Was je handen met water en zeep voor en na het sporten.
- Kom in sportkleding en douche thuis, er wordt geen gelegenheid voor omkleden en douchen geboden op de sportlocatie.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.

- Schud geen handen.
- Kom (niet eerder dan) vijftien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Route naar en aankomst bij Sportcentrum Europapark

- Kom zoveel mogelijk met de fiets en houd bij aankomst, parkeren en vertrek bij fietsenstalling ook 1,5m afstand. Bij gebruik van het OV houd dan de op dat moment geldende voorschriften aan.
- De groepslessen worden gegeven bij de ingang van Sportcentrum Europapark. Je schrijft je verplicht online in en je gaat direct naar sportlocatie. Als deelnemer aan de groepslessen wordt verwacht dat je het gebouw niet betreedt.
- Er wordt eenrichtingsverkeer gehanteerd: voor aanvang van de groepslessen gebruik je de trap naar boven, na afloop van de lessen daal je via de andere kant af.

Vertrek vanaf Sportcentrum Europapark

- Na afloop van de sportactiviteit verlaat je direct de sportlocatie via de aangewezen route en ga je naar huis.

Voorzieningen sporters

- Neem je eigen bidon en handdoek mee voor de sportactiviteit en vul je bidon thuis. Er is geen mogelijkheid om bidons te vullen op de sportlocatie.
- Alle voorzieningen van Sportcentrum Europapark zijn gesloten.

Regels sportactiviteit groepslessen

- Wanneer je sportmateriaal gaat gebruiken, volgt een instructie over het gebruik van het materiaal. Bijvoorbeeld hoe dit schoon te maken en en waar je plek is.
- Volg te allen tijde de instructies van de sportdocent op. Heb je vragen dan kun je ook bij hem terecht.