

## **Richtlijnen voor de deelnemers aan de training voor de donderdag.**

1. Blijf thuis als je of iemand in het gezin binnen 24 uur voor de training een van deze (ook milde) klachten hebt gehad: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
2. Als iemand positief op covid-19 is getest dan moet je thuisblijven voor 14 dagen.
3. Als iedereen 48 uur geen van bovengenoemde klachten meer heeft dan mag je weer sporten
4. Zorg dat je voor de training naar het toilet bent geweest. En na de training thuis doucht. Op de locatie is het sanitair gesloten
5. Sporters boven de 70 jr of uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren om deel te nemen aan de training. Raadpleeg desnoods je huisarts.
6. JUDOKA'S DIE OP WOENSDAG NIET HEBBEN GETRAINT HEBBEN VOORRANG OP JUDOKA'S DIE OP WOENSDAG AL WEL HEBBEN GETRAINT
7. Kom zoveel mogelijk lopend/ met de fiets en vermijd zo veel mogelijk het ov.
8. Houd met reizen zo veel mogelijk rekening met de [richtlijnen verkeer en vervoer](#) van de rijksoverheid.
9. Zorg dat je voor de training naar het toilet bent geweest. Je handen hebt gewassen en na de training thuis doucht. Op de locatie is het sanitair gesloten
10. Kom omgekleed naar de training de kleedkamers zijn gesloten.
11. Zorg dat je niet eerder dan 10 minuten voor dat de training start aankomt. Ga direct vanaf de ingang van veld.
12. Ouders zetten hun kinderen af en dienen direct te vertrekken.
13. Verlaat direct via muurtje aan de andere zijde van het veld de trainings locatie naar de Mient.
14. Als je via het muurtje de locatie hebt verlaten ga je direct naar huis en blijf niet hangen