

## Protocol training senioren

### *Algemeen*

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 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 coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact.

### *Vooraf*

- Meld je vooraf aan bij de persoon in je team die contactpersoon is voor jouw team.
- Kom alleen naar Valto als je een training hebt!
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet. De toiletten bij Valto zijn gesloten!
- Was voordat je naar je training gaat, thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Neem een gevulde bidon mee vanuit huis. De kantine is dicht dus er kunnen geen bidons gevuld worden!
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor je training naar Valto en kom zo veel als mogelijk op de fiets! Eerder is het terrein niet geopend voor spelers.
- Volg de aanwijzingen op voor wat betreft het parkeren van je fiets.
- Volg de aangegeven looproute.
- Kom zo veel als mogelijk in sportkleding naar Valto. De kleedkamers zijn gesloten. Het is wel mogelijk om (buiten) van schoenen te wisselen.
- Neem een plastic zak mee om je kleding (schoenen/jas) in te doen in geval van regen en neem deze tas mee naar het veld.

### *Tijdens de training*

- Houd tijdens de training 1,5 meter afstand tot mede-spelers en trainers. Er kunnen om deze reden geen partijtjes gespeeld worden.
- Gebruik alleen je eigen bidon!
- Mocht het tijdens de training nodig zijn om je handen te reinigen, dan is dat mogelijk.
- Er mogen maximaal 27 spelers en 4 trainers per veld aanwezig zijn. Houdt deze aantallen zelf ook in de gaten!

### *Na de training*

- De materialen worden gezamenlijk schoon gemaakt en opgeruimd onder aansturing van de Corona-coördinator (die onderdeel is van de trainingsgroep). Let daarbij op dat er slechts 1 persoon tegelijk in het ballen- en palenhok mag i.v.m. onderlinge afstand!
- Ga direct daarna naar huis!
- Je kunt niet bij Valto douchen, de kleedkamers zijn gesloten.
- Was direct na thuiskomst je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.