

## Spelers protocol: Leden RKAVC:

### Voor trainingen en wedstrijden.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Alle basis hygiëne regels zijn te alle tijden van toepassing;



#### Was vaak je handen.

- Was je handen in ieder geval voor je naar buiten gaat, als je thuis komt, na het snuiten van je neus, voor het eten, en nadat je naar de wc bent geweest.

- Was je handen 20 seconden lang met water en zeep. Droog ze daarna goed.



#### Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



#### Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten.

- Gooi de zakdoekjes weg na gebruik.
- Was na het snuiten altijd je handen.



#### Schud geen handen.



#### Houd 1,5 meter afstand.

- Behalve bij mensen uit je gezin of huishouden.
- Door twee armlengtes afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.

- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen; Als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis. Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht;
- spelers dienen zelf hun (gezondheids)risico te analyseren of zij zich op buiten en/of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
- tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- houd er als spelers rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is, de speler meetelt als publiek en 1,5 meter afstand dan moet aanhouden: tenzij je direct de locatie verlaat;
- voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen spelers van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines;
- zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinnings-moment en tijdens een wissel;

- pak de bal zo min mogelijk met je handen vast, tenzij je keepershandschoenen aanhebt;
- probeer de bal zo min mogelijk te koppen;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- draag een mondkapje wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden;
- in de kleedkamers en douches geldt voor iedereen van 18 jaar en ouder de 1,5 meter afstand regel;
- volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden; Er is een gescheiden ingang en uitgang naar het sportpark gecreëerd.
- blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan;
- houdt in de dug-out ook 1,5 meter afstand van elkaar aan, enkel spelers (vlgs wedstrijdformulier) en leiders mogen zich in en of nabij de dug-out ophouden. Alle overige leden dienen zich achter de afrastering te begeven;
- de maximale bezetting in de kleedlokalen is 8 personen thuislokaal, 9 personen gasten lokaal. Er mag met max 3 personen gelijktijdig gedoucht worden;
- In de kleedlokalen en kantine is desinfectie gel aanwezig;
- Kom zoveel als mogelijk in tenue naar de sportlocatie;
- Na de trainingen en wedstrijden dient het kleedlokaal grondig gepoetst en ontsmet te worden alvorens een ander team het lokaal kan betreden;
- Consumpties mogen uitsluitend zittend op de daarvoor ingerichte plekken genuttigd worden;