

Er zitten wel wat spelregels aan vast:

**Blijf thuis:**

- als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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;
- 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);
- als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

Als je dan hebt besloten hebt om te komen, gelden de volgende regels:

- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteiten klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- **houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden** (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de loopgroep vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie, minimaal 20 seconden;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen/geef geen high-fives of elleboog;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor het hardlopen aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis;
- trainers en sporters van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de locatie;
- kom in sportkleding naar de sportlocatie;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, van de trainers, blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;

We lopen nu weer op de hei, dus zet je fiets bij Calluna en we verzamelen daarna op de parkeerplaats.

Al met al aardig wat regels, maar we moeten echt de discipline hebben om ons daaraan te houden. Wanneer er een Boa rond loopt en we houden ons niet aan de regels, dan krijgen wij een waarschuwing met een aantekening, hetgeen gevolgen kan hebben voor een aantal trainers hun werk. Dat willen we niet, dus we zullen streng zijn!

Door de Corona en bovenstaande regels zullen de trainingen van Loopgroep Visie er wat anders uitgaan zien. Voor de trainers ook een uitdaging om de training Coronaproef te geven, het is een probleem van ons allen en **SAMEN** zullen we moeten leren hiermee om te gaan. We vragen dan ook corrigeer elkaar als de 1,5 m niet aangehouden wordt. **De trainers zullen zich niet als Politieagent opstellen we moeten het SAMEN doen.**

Na 3 weken zullen de trainers gaan evalueren of de training gaan volgens ons protocol of zal er wat moeten aangepast worden.