

# Corona protocol buitensporten hart for her Enschede

## Algemeen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Trainsters (corona-coördinatoren) dragen een gekleurd hesje. Volg te allen tijde hun aanwijzingen op.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- 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
- Sportsters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij op buiten sportparken of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen te begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van iedere persoon
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Ga voordat je naar de sportlocatie vertrekt thuis naar het toilet, er is geen toilet beschikbaar.
- Was thuis je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie
- Vermijd het aanraken van je gezicht
- Schud geen handen.
- Kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.
- Er is een verbanddoos beschikbaar.
- Er is geen mogelijkheid om je (waardevolle) spullen op te bergen, laat deze zoveel mogelijk thuis
- Indien je een bidon meeneemt, vul deze thuis.

## Voor Sporters

- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit zodat wij rekening kunnen houden met de toestroom.
- Er is een maximum van 10 sportsters per sportactiviteit.
- 10 minuten voor de start van de training ben je welkom op de trainingslocatie
- Kom in sportkleding naar de locatie
- Je houdt altijd 1,5 meter afstand van de trainers en elkaar.
- Voor en na de training maak je gebruik van aangeboden handdesinfectie middel welke door de trainster op de handen wordt gespoten.
- Gebruik je eigen handdoek.
- Ga na de training direct naar huis.
- Neem drinken mee van huis.

## Voor Trainers

- Je houdt altijd 1,5 meter afstand van iedereen.
- Je laat iedereen de handen desinfecteren.
- Je plaats pionnen op minimaal 1,5 meter van elkaar zodat duidelijk is welke trainingsplekken er zijn.
- Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met reinigingsdoekjes

## **Tijden en locatie**

### Locatie

Fitness: G.J. van Heekpark. Sportveld nabij gymzaal Minister de Savornin Lohmanlaan

Wandelen/powerwalking: startlocatie parkeerplaats Roessingsbleekweg, tegenover revalidatiecentrum Roessingh

### Tijden

Maandag	Fitness	17.30 - 18.00 uur
	Powerwalking	18.30 - 19.30 uur
Dinsdag	Fitness	09.00 - 09.30 uur
	Wandelen	10.00 - 11.00 uur
Woensdag	Fitness	18.00 - 18.30 uur
	Wandelen	19.00 - 20.00 uur
Donderdag	Fitness	10.30 - 11.00 uur
	Fitness	11.30 - 11.45 uur
Vrijdag	Fitness	09.00 - 09.30 uur
	Powerwalking	10.00 - 11.00 uur

Voor vragen en opmerkingen kun je contact opnemen met hart for her via [geraldinekooij@hartforher.nl](mailto:geraldinekooij@hartforher.nl) of bij de aanwezige trainster/corona-coördinator.