seniorentrainingen

Checklist voor Senioren heren en dames en Old-Suckers

Thuisblijven:

- 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 nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact;

Richtlijnen:

- Volg altijd de aanwijzingen van coaches en trainers
- Houd buiten het veld altijd 1,5 meter afstand tot elkaar;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van je training naar de club;
- Zorg dat je sportkleding aan hebt;
- Het clubhuis is tijdens trainingen gesloten;
- Kom zelfstandig, liefst per fiets, kom anders met één persoon uit jouw huishouden;
- Loop (vanaf de fietsenstalling) direct volgens de looproute naar je veld;
- Was je handen voor en na de training via handpompje, bij de ingang.
- Alleen trainers zetten materialen neer;
- Verlaat na de training direct het terrein, blijf niet hangen op of rond de club;
- Meld je altijd af in **teamstuff***als je niet komt, zo weten we hoeveel spelers we kunnen verwachten;

*De heren senioren en Old-Suckers staan nog niet in Teamstuff dit volgt nog.

Indien er meerdere teams tegelijk trainen zorgen we ervoor dat spelers in hun eigen gebeid blijven!!

- Bij binnenkomst desinfecteren we onze handen, bij de rode stip;
- Via de Teammanager/trainer heb je gehoord op welk veld je traint;
- Volg de blauwe lijn om naar het veld te gaan;
- Na de training volgen we de oranje lijn en verlaten we de club;