



## Protocol zomertrainingen STL

In verband met de Corona pandemie gelden er regels voor deelname aan de zomertrainingen van STL.

Voorlopig is de trainingsplanning als volgt:

Jeugd t/m 11 jaar:                                dinsdagen van 19.15 – 20.15u  
Jeugd vanaf 12 jaar & volwassenen:      donderdag van 19.15 – 20.15u  
Beide trainingsdagen vinden plaats op het Houtribhoekstrand in Lelystad

### Veiligheid- en hygiëneregels waar iedereen zich aan moet houden:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar. Wel is het van belang dat de kinderen afstand houden van de andere aanwezige (volwassen) trainer(s). Ouders instrueer de kinderen hierin!
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na het sporten;
- 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;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt of hebt gehad: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of verhoging/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;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het 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);
- blijf thuis als je het coronavirus (COVID-19) hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;



- hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen.

Als bestuur van STL hebben we Natascha Strijker als coronaverantwoordelijke aangesteld. Voor vragen kun je bij haar terecht. Dit kan via mail: [bestuur@stlelystad.nl](mailto:bestuur@stlelystad.nl)