

### **BASISREGELS VOOR IEDEREEN**

- **Heb je klachten? Blijf thuis. Laat je testen.**
- **Houd 1.5 meter afstand**
- **Was vaak je handen.**
- **Vermijd drukte.**
- **Schud geen handen.**
- **Hoest en nies in je elleboog.**
- **Gebruik papieren zakdoekjes.**

**Het Avanti bestuur doet een beroep op ieders verantwoordelijkheid om de regels in acht te nemen.**

### **Algemeen:**

- Publiek is niet toegestaan tijdens trainingsavonden
- Houd altijd 1.5 meter afstand van elkaar, tenzij je uit één huishouden komt of onder 18 jaar bent.
- Op trainingsavonden is er geen publiek toegestaan.
- Na de training blijf je niet hangen, maar verlaat je de accommodatie
- Kleedkamers en douches zijn gesloten
- Bij hoge nood kan het toilet in de kleedkamer gebruikt worden.
- Drinkflessen worden thuis gevuld
- Alle activiteiten naast de korfbaltraining op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag zijn niet toegestaan (vrijdag/zaterdag/zondag dubbelschieten of tennissen is dus niet toegestaan).

### **Regels voor de accommodaties**

- De sporthallen zijn alleen toegankelijk voor sporters en trainers/teambegeleiding. Ga je kinderen brengen en halen; blijf dan buiten het gebouw! Iedereen van 18 jaar en ouder houdt daar minimaal 1,5 meter afstand en de groepsgrootte buiten mag niet meer dan vier zijn.  
*NB. Bij de EF-jeugd is het toegestaan dat per team 1 ouder de kinderen bij het brengen begeleidt van buiten naar de sportzaal en mag 1 ouder ondersteunen bij het ophalen uit de zaal en het begeleiden naar buiten.*
- Zorg ervoor dat je niet te vroeg komt; de sportaccommodatie mag niet eerder worden betreden dan dat de voorgaande groep in het geheel is vertrokken.
- Stop op tijd en ga op tijd opruimen; elke groep is verplicht om ervoor te zorgen dat die uiterlijk op de eindtijd van de training de accommodatie heeft verlaten.
- Kleedkamers en douches mogen niet worden gebruikt; er is wel in elke accommodatie de mogelijkheid om van de toiletten gebruik te maken. Zorg er dus voor dat je omgekleed naar de training gaat en de van thuis een gevulde drinkfles meeneemt.
- De tribunes zijn gesloten. Toeschouwers bij de trainingen zijn niet toegestaan!

### **Voor jeugdteams (t/m A) kan er getraind worden zonder beperkende maatregelen:**

- 18-jarigen die in de A-jeugd ingedeeld zijn, kunnen meetrainen met hun eigen teams en hebben tijdens de training geen restricties wat betreft afstand houden.
- 18-jarigen dienen wel de 1,5 meter afstand in acht te houden als zij zich niet op het sportveld bevinden (dus bij aankomst en vertrek).
- Als trainer van een jeugdteam probeer je zoveel mogelijk afstand te houden naar de spelers.

**Voor de senioren (en midweek) gelden er beperkende maatregelen:**

- Er mag in groepjes van 4 getraind worden. op elk kunstgrasveld mogen maximaal 8 groepen van 4 personen trainen.
- Deze groepen houden onderling en ten opzichte van de andere groepen 1,5 meter voor/tijdens en na de training!
- De groepen worden voor de training samengesteld door de trainer en de samenstelling van de groep blijft de gehele training ongewijzigd.
- We doen een oproep om de groepsindeling zo duidelijk mogelijk te laten zijn, zodat we ook niet over hoeven te gaan tot de maatregel om elk groepje een andere kleur shirt/hesje aan te laten doen (mag natuurlijk wel).

Voor de regels mbt tot verkoudheid en testuitslagen volgen wij de richtlijnen van de RIVM met een kleine aanvulling in overleg met de GGD;

Als je je hebt laten testen...

**Blijf thuis tot de uitslag bekend is.** Als je ook koorts hebt of benauwd bent, dan blijven ook je huisgenoten thuis tot de uitslag van de test bekend is.

Hebben je huisgenoten ook klachten? Dan laten zij zich ook testen.

**Als blijkt dat je op dit moment geen infectie met het coronavirus hebt,** mogen jij en je huisgenoten weer naar buiten\*. Je kunt zelf ook weer naar buiten en aan het werk, tenzij je daar te ziek voor bent. Kinderen mogen weer naar school en naar de opvang. Gaan de klachten niet over, worden ze erger of krijg je nieuwe klachten? Bel dan de huisarts. Bel in een levensbedreigende situatie altijd 112.

*\*Je mag dan dus ook weer komen korfballen als je alleen verkouden bent. Heb je koorts en last van benauwdheid, dan adviseert de GGD om bij een negatieve test toch nog thuis te blijven. Ook als je in nauw contact bent geweest met een bevestigde coronapatiënt kan je na een negatief testresultaat pas weer komen trainen/spelen na de 10 dagen thuisquarantaine (tellend vanaf de dag nadat je **voor het laatst** contact had met de coronapatiënt).*

**Als blijkt dat je wel het nieuwe coronavirus hebt,** blijven jij en je huisgenoten thuis. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst zal je vertellen wat jij en de mensen om je heen moeten doen. Link: [Hier vind je meer informatie over de leefregels thuis en wat je moet doen als je COVID-19 hebt.](#)

In de lijn van de afspraken die op 18 september bekend zijn gemaakt tijdens de persconferentie van Premier Rutte en Minister de Jonge:

**Kinderen onder de 13 mogen trainen en wedstrijden spelen als zij verkouden zijn, mits**

- zij geen koorts hebben
- zij geen andere klachten, zoals hoesten, keelpijn, smaak/reukverlies hebben
- zij geen contact hebben gehad met een patiënt die het nieuwe coronavirus heeft
- er niemand in het huishouden van het kind is met koorts of benauwdheid

Indien u ja kunt zeggen tegen 1 van de genoemde bullets verzoeken wij u vriendelijk om het kind niet te laten komen trainen/spelen en het kind te laten testen.

Onze advies als je in contact bent geweest met een coronapatiënt; neem contact op met de GGD voor richtlijnen! Ga in thuisquarantaine totdat je weet of je tot een overig of een nauw contact bent. Als je in thuisquarantaine zit kan je dus niet komen sporten!