

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 trainingen
- 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

Regels voor de accommodatie

- Het Avantiterrein is alleen toegankelijk voor sporters en trainers/teambegeleiding. Ga je kinderen brengen en halen; blijf dan buiten het hek! Iedereen van 18 jaar en ouder houdt daar minimaal 1,5 meter afstand en de groepsgrootte buiten mag niet meer dan twee zijn.
- Zorg ervoor dat je niet te vroeg komt en ga verlaat direct na de training het terrein
- Kleedkamers en douches mogen niet worden gebruikt. Zorg er dus voor dat je omgekleed naar de training gaat en de van thuis een gevulde drinkfles meeneemt.
- 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):

- Vooralsnog zijn er geen activiteiten voor de senioren.

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 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.](#)

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!