

Gedragsregels Diomedon afdeling survival

NIET TRAINEN:

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°); geef dit ook even door aan je trainer.
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. 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 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;

WEL TRAINEN: Specifiek voor de afdeling survival geldt:

Alleen toegang tot het terrein via de rechter poort op het parkeerterrein.

Bij de toegangspoort staat een begeleider, herkenbaar aan een geel hesje, die eventueel extra aanwijzingen kan geven, volg deze ook op!

Kom op tijd: 5 minuten na aanvang van de training gaat de poort op slot!

Bij het betreden van het terrein handen ontsmetten.

Er kan geen gebruik gemaakt worden van toilet of douches.

Drinkbussen kunnen weggezet worden bij de loods (houdt hierbij zo mogelijk 1 ½ m afstand, dus niet alle drinkbussen bij elkaar!)

Er kan geen gebruik gemaakt worden van de keet, blijf buiten voor de aanvang van de training en houdt 1 ½ m afstand van elkaar.

Houdt bij het inlopen en tijdens de training 1 ½ m afstand van medesporters en trainers.

Train zoveel mogelijk verspreid over de hindernissen, neem desnoods een andere bok als het te druk is. Ook in de hindernissen geldt: 1 ½ m afstand bewaren.

Op de bokken worden alleen van voor naar achter getraind.

Rust niet uit in de hindernissen!

De looproute is als volgt: gebruik het poortje achter op het terrein en loop naar links over het snipperpad. +/- 150 m verder is een tweede poortje, ga hierlangs naar het voetbalveld en loop langs de zijlijn terug naar de hindernisbaan. Houdt ook bij het lopen en het passeren van andere lopers een minimale afstand van 1 ½ m aan.

Heel belangrijk: **NIET IN DE HANDEN TUFFEN / SPUGEN !!!!**

HOEST EN NIES IN DE ELLEBOOG!!!!

Na de training de handen ontsmetten en het terrein verlaten.