



Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop

BLIJF THUIS...

- **als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:**
 - Neusverkoudheid
 - Hoesten
 - Benauwdheid
 - Koorts;
- 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;
- als iemand in jouw huishouden **positief getest is op Covid-19 (Corona)**. 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;

HOUD AFSTAND...

- Ben je ouder dan 12 jaar, ofwel speel je in de A-, B- of C- jeugd: **houd 1,5 meter (twee hockeysticks) afstand** van ieder andere persoon, buiten jouw huishouden;
- Ben je speler of speelster in de Jongste Jeugd (3tallen, 6tallen, 8tallen, D -11tallen) dan mogen jullie onderling wel hockeyen op het veld, maar
 - **HOUD WEL 1,5 meter AFSTAND VAN DE TRAINER**

HYGIENE...

- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
 - Het is voor iedereen verboden om de neus te ledigen en/of te spugen op het veld;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen, dus ook geen **high -5**;

TOT SLOT: niet in grote groepen fietsen en blijf na de training niet hangen op of rond het Push-Park, ga gelijk naar huis!