



10 CORONAREGELS

1. Probeer in de mate van het mogelijke de **1,5 meter afstand te bewaren** tijdens het sporten. Als je niet aan het sporten bent, moet je sowieso 1,5 meter afstand bewaren van iedere persoon buiten je huishouden.
2. **Was je handen 20 seconden** met water en zeep **voor** de training en **na de training**. Probeer je gezicht niet aan te raken tijdens de training.
3. Moet je **hoesten of niezen**, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.
4. Sport niet en blijf thuis als **jij of een huisgenoot symptomen** heeft die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
5. Ben je ouder dan 12 jaar dan **voorzie je een mondmasker**. Algemeen geldt dat +12-jarigen in openbare gebouwen voor de publiek toegankelijke delen een mondmasker moeten dragen of wanneer de afstand van 1,5m niet gerespecteerd kan worden. Het gebruik van **een mondmasker voor trainers blijft aangeraden** en is **verplicht** wanneer de afstand van 1,5 m niet bewaard kan worden.
6. Geef of aanvaard **geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five**.
7. Georganiseerde trainingen zijn toegelaten met **maximaal 50 personen**. Bij deze groep moet er verplicht een trainer aanwezig zijn, die meegerekend wordt in het maximumaantal van 50 personen. Gedurende het verloop van de training blijft deze bubbel vanzelfsprekend behouden. Tussen verschillende trainingen onderling hoeven dit niet steeds dezelfde 50 personen te zijn, maar wees verstandig en beperk je verschillende bubbels zo veel mogelijk.
8. **Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen**. Denk zeker aan een mondmasker en drinkbus.
9. **Gedeeld trainingsmateriaal moet worden schoongemaakt en worden ontsmet**. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf.
10. **Vertrek zodra je klaar bent**. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen met andere sportbubbels

#blijfsporten

Ontdek meer info over deze coronamaatregelen op www.sport.vlaanderen/corona