



CORONA UPDATE – CODE ORANJE



Code oranje – Wat wijzigt er? Indoor sporten +12 jaar

- Enkel contactloos sporten
 - Onderlinge afstand van 1,5m tussen gymnasten is verplicht!
- Trainers houden afstand en dragen steeds een mondmasker. (Helpen met masker is toegelaten)
- Kleedkamers blijven gesloten
- Verluchten tijdens en na de training
- Basisregels qua handhygiëne en ontsmetting
- Aanwezigheidslijst wordt strikt bijgehouden



Code oranje – Wat wijzigt er? Indoor sporten -12 jaar

- Regels zoals voorheen blijven gelden
 - Onderling contact tussen gymnasten is toegestaan
 - Basisregels voor handhygiëne!
- Belangrijke wijziging:
 - Ook de trainers bij de kleuters zullen vanaf nu een mondmasker dragen



Algemene regels blijven gelden!

✓ SOCIAL DISTANCE

Probeer altijd 1,5m afstand te houden.
Raak elkaar niet aan.
(Niet bij -12jarigen)

✓ HANDHYGIËNE

Was je handen voor én na de training aan de wastafel!
Breng je eigen flesje handgel mee in je zak.

✓ SPORTKLEDIJ

Kom naar de training in je correcte sportoutfit!
Kleedkamers zijn gesloten.

✓ AANWEZIGHEID

Kom op tijd en vertrek direct naar huis.
Ouders zijn niet toegelaten in de zaal!

✓ GEZONDHEID

Zelf of iemand uit je bubbel ziek?
Kom dan niet naar de training!

✓ MONDMASKER

Draag steeds je mondmasker tot wanneer de training van start gaat!



Wanneer blijf je thuis van de training?

- **Meest voorkomende symptomen:** *Bij 1 symptoom blijf je thuis!*
 - Koorts, droge hoest, kortademigheid, vermoeidheid, aangetast reuk- of smaakvermogen
- **Andere mogelijke symptomen:** *Bij minstens 2 symptomen blijf je thuis!*
 - Keelpijn, diarree, pijn in het lichaam, hoofdpijn, neusloop, algemeen griepachtig gevoel, gebrek aan eetlust, huiduitslag of verkleuring van vingers/tenen, bindvliesontsteking



Wat als een gymnast getest moet worden?

- De persoon die getest moet worden gaat in quarantaine tot de uitslag van de test gekend is.
 - Zolang de uitslag niet geweten is, is er geen invloed op de groep.
 - Personen uit de bubbel van de persoon mogen deelnemen aan de training, maar houden de maatregelen extra in het oog!
- Breng steeds de desbetreffende trainer op de hoogte!



Wat als er iemand uit je groep positief test?

- Als een test positief blijkt, breng je zo snel mogelijk de desbetreffende trainer op de hoogte!
 - Gymnasten die in contact geweest zijn met de persoon in kwestie worden op de hoogte gebracht.
 - Wees extra aandachtig voor de symptomen, bij twijfel raadpleeg je een arts.
- Bij meerdere positieve gevallen zal de groep in quarantaine geplaatst worden.