

## Adviezen en regels voor veilig en verantwoord sporten bij WSC De Verbinding met betrekking tot Covid-19

**Let op: de wijzigingen in dit protocol zijn in rood aangegeven en gelden sinds 14 oktober 2020 (versie 18-10-2020)**

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop

### Wanneer blijf je thuis

- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten **en dus meedoen in de wandelgroepen**
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin altijd het advies van de GGD)
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) gedurende minimaal zeven dagen na de uitslag van de test
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C);
- hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen **en dus ook meedoen in wandelgroepen**
- behoort je tot een risicogroep (70+, chronisch patiënt, enz.): vraag advies aan je (huis)arts
- twijfel je op enig moment aan je veiligheid blijf dan ook thuis. Vraag ook dan eventueel eerst advies aan je (huis)arts. Je bent vrij om je eigen keuzes te maken in het meedoen van de activiteiten van de Verbinding. Iedereen zal dit respecteren.

### Aantal wandelaars en begeleiders tijdens de sportactiviteiten

- **het maximum aantal wandelaars per wandelgroep zal 20 zijn**
- **het maximum aantal begeleiders per wandelgroep is 5**
- **er is geen minimum aantal begeleiders, zonder begeleider kan er in overleg met WSC De Verbinding ook gewandeld worden, mits alle regels gehanteerd worden. Een van de wandelaars wordt door WSC De Verbinding gevraagd de tijdelijke leiding te nemen**

### Inschrijven en aanmelden

- vooraf inschrijven voor al onze wandelgroepen door middel van een inschrijfformulier via onze website is verplicht
- voor vaste deelnemers geldt: meld vooraf, **uiterlijk 2 uur van te voren** via de whatsapp-groep van de betreffende wandelgroep of je **aanwezig of afwezig** bent tijdens de wandeling/training. Een privé whatsapp-bericht mag ook naar het mobiele nummer van WSC De Verbinding. Indien je geen whatsapp hebt, stuur je **uiterlijk 24 uur van te voren** een e-mail of je **wel of niet aanwezig** bent
- voor eenmalige deelname of introducees geldt: je bent verplicht een inschrijfformulier op onze website in te vullen. Geef de groep en de datum op wanneer je wilt komen.

### **Gedragsregels voor, tijdens en na deelname aan de sportactiviteit**

- indien je met OV reist: houd je aan de richtlijnen voor reizen met OV
- kom niet eerder dan tien minuten voor de wandeling/training aan op de startlocatie en ga direct daarna naar huis. Waar dit de gewoonte was, sluiten we voorlopig (nog) niet af met een drankje
- houd altijd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon (buiten jouw huishouden)
- **gebruik van mondkapjes e/o handschoenen is toegestaan; het is meestal niet verplicht een of beide beschermingsmiddelen te gebruiken. Soms is dit wel verplicht (openbare ruimten). Let op! Ongeacht of men een mondkapje draagt, blijft te allen tijde de 1,5 meter maatregel gehandhaafd tijdens verzamelen, de wandeling en het afsluiten en uiteengaan van de groep.**
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- ga voordat je naar de startlocatie vertrekt thuis naar het toilet
- was je handen met water en zeep voor en na deelname aan de wandeling/training
- vermijd het aanraken van je gezicht
- schud geen handen
- **aanmelden bij de start gebeurt op aanwijzing van de begeleider(s) en op ruime afstand**
- **bij meer dan 4 deelnemers wordt de groep voor vertrek gesplitst in kleine groepen**
- **per groepje zijn er maximaal 4 wandelaars**
- **de afstand van de groepjes onderling is minimaal 2 tot 5 meter**
- **groepjes mogen niet met elkaar mengen (de keuze voor een groepje blijft gedurende de gehele wandeling dezelfde)**
- **groepjes zijn duidelijk te onderscheiden door verschillende kleuren hesjes, die door de Verbinding voor de wandeling/training beschikbaar gesteld worden**
- **gebruik van de hesjes is verplicht**
- los van de 1,5 meter maatregel en de verdeling in groepjes van 4 deelnemers, blijven we als groep bij elkaar "in de buurt", zodat de begeleiders te allen tijde aanwijzingen aan een ieder kunnen geven. Deze aanwijzingen kunnen mogelijk met een fluitsignaal gegeven worden.
- ben je vanuit je groepje (**let op, niet mengen, houd afstand!**) of met groepje wat verder vooruit gelopen, doe dit dan tot uiterlijk 50 meter ver en wacht dan of keer om, om in de buurt van de andere groepen te blijven.
- Dreig je vanuit je groepje of met de gehele laatste groep wat verder achterop te geraken, of zie je dat dit gebeurt, geef dit op tijd even door aan de begeleiders.
- besluit je tijdens de wandeling zelfstandig verder of terug te lopen, geef dit dan door aan de begeleider(s)
- volg altijd de aanwijzingen van de begeleider(s); bij niet opvolgen van de aanwijzingen, kunnen de begeleiders besluiten je niet meer in de groep te laten meelopen
- voor aanvang van de wandeling/training zullen de begeleiders je een paar vragen stellen m.b.t. je gezondheid

### **Reikwijdte en duur van de regels**

- deze regels **zijn** voor de deelnemers en begeleiders van kracht vanaf **de datum van dit document en blijven van kracht totdat WSC De Verbinding anders beslist**. Deze beslissing(en) baseren we op de richtlijnen van de overheden en officiële instanties en kunnen mede tot stand komen op advies van NOC\*NSF, KWBN, gemeente, RIVM en overige officiële instanties
- alleen als je het eens bent met deze **vernieuwde** regels kun je (weer) meedoen met jouw wandelgroep(en); **zonder dit akkoord kun je niet meelopen. We maken hier geen uitzonderingen op.**
- akkoord op de maatregelen kan op 2 verschillende manieren gegeven worden:
  1. voor nieuwe of incidentele inschrijvingen: via het inschrijfformulier op onze website
  2. voor huidige leden van wandelgroepen: schriftelijk **per e-mail**, ruim voor je eerstvolgende wandeling