

## **Adviezen en regels voor veilig en verantwoord deelnemen aan groepswandelingen bij WSC De Verbinding met betrekking tot Covid-19**

- **voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop**

**Vooraf aanmelden voor de groepswandelingen (LAW-17 per etappe of andere groepswandelingen)  
is verplicht**

### **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 aan de groepswandelingen
- 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 groepswandeling 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 aan de groepswandelingen
- behoort je tot een risicogroep (70+, chronisch patiënt, enz.): vraag dan eerst 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.

### **Aantal wandelaars en begeleiders tijdens groepswandelingen**

- het maximum aantal wandelaars per etappe zal 25 zijn
- het maximum aantal begeleiders is 5

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

- vooraf aanmelden via onze website is verplicht
- indien je met OV reist: houd je aan de richtlijnen voor reizen met OV
- 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, horeca e.d.) Let op! Hierbij 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
- vermijd het aanraken van je gezicht
- schud geen handen
- los van de 1,5 meter maatregel, blijven we als groep bij elkaar, zodat de begeleiders te allen tijde

aanwijzingen aan een ieder kunnen geven. Ben je wat verder vooruit gelopen, doe dit dan tot uiterlijk 100 meter en wacht dan of keer om, om je bij de groep te voegen. Let op achterblijvers, geef dit even door aan de begeleider(s) en haal ze zo nodig op met de hele groep

- besluit je de etappe zelfstandig (verder) te lopen, geef dit dan door aan de begeleiders
- 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 zullen de begeleiders je een paar vragen stellen m.b.t. je gezondheid

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

- deze regels blijven voor de deelnemers en begeleiders van kracht vanaf het eerste moment van deelname 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 regels kun je meedoen met de groepswandelingen
- je akkoord op de maatregelen meld je op het inschrijfformulier via onze website
- zonder vooraf aanmelden kun je niet met de groep meelopen