

Corona protocol Weekendhike / De Wandelsite

Datum laatste update: 04 juni 2020.

Dit protocol is gebaseerd op het sportprotocol Verantwoord sporten van de NOC/NSF:

<https://nocnsf.nl/sportprotocol>

Definities:

- Organisator: de vrijwilliger die een wandeling heeft georganiseerd.
- Deelnemer: de sporter die zich aangemeld heeft voor de wandeling.

Als we mekaar helpen om ons aan de regels te houden dan kunnen we verspreiding van het corona virus zo veel mogelijk tegengaan en tegelijkertijd gezond blijven bewegen. De organisator die de sportactiviteiten organiseert en begeleidt heeft uiteindelijk de verantwoordelijkheid voor de activiteit en het handhaven van het protocol.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- bij het verzamelen op het vertrekpunt van de wandeling, het wandelen, het pauze houden en bij het afscheid nemen dient de anderhalve meter maatregel in acht genomen te worden;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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;
- 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 het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis 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;
- 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;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je van huis vertrekt thuis naar het toilet;
- vermijd het aanraken van je gezicht;

- schud geen handen;
- was je handen met water en zeep voorafgaand en na afloop van de wandeling;

Voor deelnemers

- deelnemers boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- kom met eigen vervoer naar het vertrekpunt van de wandeling en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
- houd met reizen naar het vertrekpunt rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisator;
- spreek mededeelnemers er op aan als zij zich niet houden aan de anderhalve meter afstand tot andere personen (behalve personen uit eigen huishouden);
- neem je eigen eten en drinken mee voor onderweg, deel dit niet met mededeelnemers;

Voor organisatoren

- kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar het vertrekpunt van de wandeling;
- organisatoren van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- bereid je wandeling goed voor. Vermijd drukke plekken.
- houd anderhalve meter afstand met al je deelnemers (geen lichamelijk contact);
- maak vooraf (gedrags)regels aan de deelnemers duidelijk;
- wijs deelnemers op het belang van handen wassen en schud geen handen;
- help de deelnemers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit;
- als je merkt dat het te druk wordt tijdens de wandeling, kies dan een alternatieve route;