



DSC Nordic Sports

Secretariaat:

Looërmark 41B - 7437 SJ Bathmen

Bank:

NL27 RABO 0167 1937 16 t.n.v. DSC afd. Nordic Sports

Website:

www.nordicsports-diepenveen.nl

E-mail:

info@nordicsports-diepenveen.nl



Protocol: Veilig samen Cross-skaten en Rolskiën bij clubtochten

20-05-2020

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.

ALGEMEEN:

- 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).
- 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.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Houd minimaal 1,5 meter (1 stoklengte) afstand bij alles wat je doet.

VOORAF:

- Meld je tot uiterlijk een dag van te voren aan bij de toercoördinator wanneer je met de toer mee wilt doen.
- Neem zelf drinken mee van huis.

TIJDENS HET SPORTEN

- Rol achter elkaar.
- Houd een tussenruimte tot je voorligger van 3 tot 5 m.
- Maak ruimte voor andere verkeersdeelnemers om in te halen.
- Wil je je voorligger inhalen?
 - doe dit waar voldoende breedte is,
 - maak het kenbaar aan je voorligger,
 - houd afstand bij het inhalen.
- Bij meer dan 6 deelnemers, opsplitsen in (sub)groepjes van maximaal 6 personen. Rol dan met ruime afstand tussen de groepjes; ca. 100 m.
- Neem geen onnodige risico's.



NATIJD:

- Bij het eventueel nabespreken van de toer volgen wij de richtlijnen zoals deze door de overheid uitgevaardigd zijn en worden.

VOOR DE TOERBEGELEIDER:

- Houd bij het plannen van een toer rekening met het volgende:
 - vermijd drukte,
 - kies voor voldoende brede paden en wegen;
 - houd rekening met tegenliggers en voldoende afstand om elkaar te passeren.
- Noteer de deelnemers op een lijst.
- Geef de lijst met namen door aan de toercoördinator René Schils;
mobiel: 0643702819 of e-mail: rene.schils@outlook.com