

## Hygiëne- en veiligheidsregels voor iedereen

- voorop staat: gezond verstand gebruiken;
- 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 graden Celsius) 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 is getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot tien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven 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): tot minimaal veertien dagen thuis na de uitslag van de test (volg hierin het advies van de GGD);
- blijft 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;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot 18 jaar;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar Taverzo vertrekt naar het toilet (probeer gebruik toilet bij Taverzo te beperken);
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan Taverzo;
- kom in je sportkleding naar Taverzo, de kleedkamers zijn gesloten;
- voor iedereen van 13 jaar en ouder is het dringende advies om een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimtes van de sport accommodatie (in de hal en de kantine). Voor mensen die vanwege hun beperking of ziekte geen mondkapje kunnen dragen geldt een uitzondering. Handhavend lokaal toezicht kan aan de mensen vragen om zelf aannemelijk te maken dat zij vallen onder deze uitzondering;  
(Voor verdere toelichting zie het sportprotocol en FAQ op de site van het NOCNSF)
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan tien minuten voor het tafeltennissen aan bij Taverzo en ga direct daarna naar huis.

### Relevante documenten:

- Protocol Gebruik Bar en zaal
- Zaalindeling