

SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR ATLETEN

- **Blijf thuis als je verkouden bent**, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt.
- Doe je trainingskledij aan, vul je drinkbus en neem indien mogelijk **je eigen materiaal** mee (matje, werptuigen,...).
- **Ga thuis nog een keer naar toilet** en **was grondig je handen** voor je naar de training vertrekt.
- Hou je **tijd op de club zo kort mogelijk**, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training. De kleedkamers, douches en cafetaria zijn gesloten.
- Indien je gebracht wordt doe je een **'Kiss & Ride'**, je chauffeur komt niet uit de auto. Spreek een uur af om je op te pikken zodat je niet op de parking hoeft te wachten.
- Hou steeds een **veilige afstand** (minstens 1,5m) van iedereen, dus ook van je trainer en atleten binnen de groep.
- **Volg de richtlijnen** van je trainer en de toezichter op de piste goed op, hou je aan de afgesproken signalisatie en richtingen.
- Zorg dat je voortdurend goede **hygiënische reflexen** hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...
- **Raak enkel aan wat je moet** aanraken, zorg dat materiaal ontsmet is voor je het aanneemt of doorgeeft van iemand anders.

