



Protocol trainingen en wedstrijden

M.S.K. volleybal

Voor alles geldt:

- ✓ gezond verstand gebruiken staat voorop;
- ✓ heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ✓ ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals:
- ✓ neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid,
- ✓ *verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen*
- ✓ houd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- ✓ vermijd drukte;
- ✓ was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- ✓ schud geen handen;

Trainingen

- ✓ Was bij binnenkomst je handen
- ✓ Houd je aan de looproutes in de sporthal
- ✓ Houd 1,5 meter afstand buiten de oefeningen om en in de kantine en kleedkamer
- ✓ Schud geen handen en geen highfives
- ✓ Vermijd geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen/zingen/yells
- ✓ Geen fysiek contact bij overwinningsmomenten of tijdens wissels
- ✓ Kom indien mogelijk omgekleed naar de sporthal
- ✓ Desinfecteer de gebruikte ballen na elke training

Wedstrijden

- ✓ Was bij binnenkomst je handen
- ✓ Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent
- ✓ Houd 1,5 meter afstand buiten de wedstrijd om en in de kantine en kleedkamer
- ✓ Schud geen handen en geen highfives
- ✓ Vermijd geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen/zingen/yells
- ✓ Geen fysiek contact bij overwinningsmomenten of tijdens wissels
- ✓ Kom indien mogelijk omgekleed naar de sporthal
- ✓ Neem zo weinig mogelijk publiek mee
- ✓ Indien je zaalwacht hebt zorg je ervoor dat de tablet na elke aanraking schoon wordt gemaakt.
- ✓ Zorg er voor dat je het DWF vooraf al hebt ingevuld
- ✓ Maak bij het wisselen van de speelhelft de spelersbank schoon
- ✓ Desinfecteer de gebruikte ballen na elke wedstrijd
- ✓ Vanuit de overheid en volleybalbond wordt er geadviseerd om mondkapjes op te doen wanneer je bij anderen in de auto zit (boven de 13 jaar). Stem zelf af met jouw team/chauffeur of dit gewenst is. Vanuit het bestuur van M.S.K. adviseren wij om wel mondkapjes te dragen.