Protocol droogtraining
U.S.S.V. Softijs

Versie: vrijdag 12 juni 2021.
Dit protocol is geldend tot nader orde.
Eventuele wijzigingen worden altijd gecommuniceerd naar leden.
English below!

Protocol droogtraining

1. De maatregelen van de Rijksoverheid, het NOC*NSF en de KNSB zijn leidend.
2. Door de huidige maatregelen kunnen alle leden zonder afstand van elkaar te houden
3. Om het bestuur en de Technische Commissie de mogelijkheid te geven zich goed voor te bereiden, dienen leden die mee willen doen met de training zich **aan te melden via de site** tot en met woensdagavond van de training.
4. Voor de training zal verzameld worden op het terrein bij de **kleedkamer 15 van Olympos**. Dit is rechts van de ingang.
    - Er kan geen gebruik gemaakt worden van de kleedkamers, dus kom omgekleed naar de training.
    - Er kan alleen van de daarvoor aangewezen toiletten gebruik gemaakt worden.
5. De training zelf vindt plaats op de parkeerplaats aan de Bolognalaan.
6. **Was bij aankomst en thuiskomst je handen** en neem indien mogelijk desinfectiemiddel mee om je handen schoon te houden. Vooraf zullen handen gedesinfecteerd worden.
7. Kom bij voorkeur **alleen** naar de training toe en zet niet je fiets naast die van iemand anders neer. Zorg dat je niet meer dan 5 minuten van te voren bij de training aanwezig bent.
8. Tijdens de training zal de **1,5 meter** zo veel mogelijk wel nog gewaarborgd worden, maar dit hoeft tijdens het sporten momenteel nietl.
9. Zorg voor **eigen drinken en eten** en leen dit niet uit.
10. Wanneer de training afgelopen is, dien je **zo snel mogelijk het terrein te verlaten.**
11. De **geldende maatregelen** dienen in acht genomen te worden:
    - Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
    - Bij verkoudheidsklachten blijf je thuis;
    - Als een huisgenoot benauwdheid/koorts/Corona heeft, blijf je thuis;
    - Was vaak je handen;
    - Houd 1,5 meter afstand van andere weggebruikers;
    - Gebruik je gezond verstand!

<u>Mochten deze maatregelen niet serieus genomen worden, heeft het bestuur en de organisatie van de activiteit het recht de overtreder van de activiteit te verwijderen.</u>

English: Protocol dryland training

1. The measures of the Dutch government, NOC * NSF and the KNSB are leading.
2. **Registration** for the training must be done **in advance via the website**. This is possible up to Wednesday right before the training starts.

3. Before the start of the training, we will gather at **Sports Centre Olympos** at the right side of the building, in front of **changing room number 15**.
    - It is not allowed to make use of the changing rooms. Make sure to come to the training already changed in a sports outfit and do not take too much stuff with you.
    - Only the toilets indicated by the signs can be used.
4. The training will take place at the parking lot at the Bolognalaan.
5. **Wash your hands at home** before and after the training. If possible, bring disinfectant with you to keep your hands clean. Hands will be disinfected before the training starts.
6. By preference, come to the training **alone** and do not put your bike close to that of someone else's. Try to arrange your own transport and to avoid the public transport. Please make sure to be at the training no more than 5 minutes in advance.
7. During the training the **1.5m distance** will be kept as much as possible. However, this is not necessary.
8. Provide your **own drinks and food** and do not share this with anyone.
9. When the dryland training is finished, please **leave the training site as quickly as possible**.
10. The current measures to prevent corona infection that need to be followed:
    - Cough and sneeze into the inside of your elbow;
    - Stay at home if you have a cold/you're not feeling well/if you have a fever;
    - Stay at home if a housemate has shortness of breath/a fever/coronavirus;
    - Wash your hands often;
    - Keep 1.5 meters distance from other road users;
    - Use your common sense!