



Shorttrackclub Kristallijn Gent vzw STKG

Ondernemingsnummer: 454-269-410
RPR Gent - Afdeling Gent

MAATREGELEN COVID 19 (UPDATE CODE ORANJE)



VOORBEREIDING THUIS

- Trek je schaatsoutfit maximaal aan!
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen (bv. mondmasker, handschoenen, handdoekje om de schaatsen af te drogen,...).
- Ontsmet of reinig je eigen sportmateriaal.
- Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met wie je een sociale bubbel vormt.
- Vertrek op tijd! **Afspraak 20 minuten voor aanvang van de training** (zo hoef je niet in contact te komen met de vorige groep schaatsers).

OP DE IJSBAAN

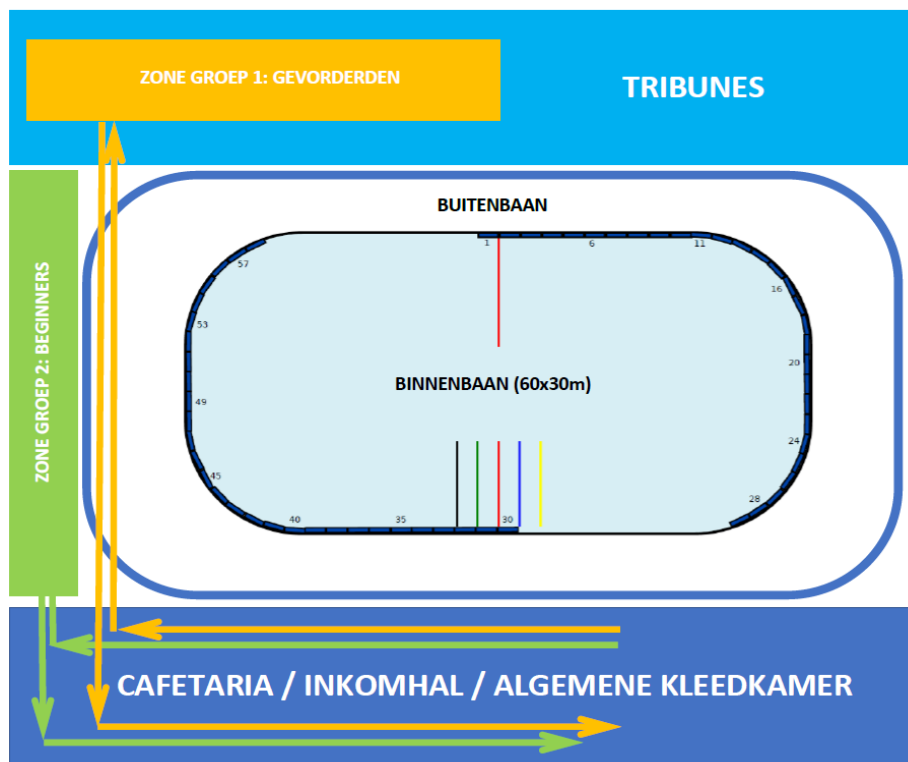
- Volg de richtlijnen van de ijsbaan, zoals pijlen en/of informatieborden.
- Het is **VERBODEN** voor shorttrack schaatsers om zich om te kleden en/of plaats te nemen in de algemene kleedkamer van de ijsbaan. Wij verwachten dat alle schaatsers in hun schaatsoutfit (schaatspak, bescherming, etc.) naar de training komen en erna in hun schaatsoutfit naar huis vertrekken.

Een schaatser die echt niet over de mogelijkheid beschikt om zich vooraf thuis of op het werk om te kleden (uitzonderingen):

- Omkleden in eigen wagen (voorkeur)
- Omkleden op zitbanken inkomhal (beperkte plaatsen)
- Omkleden op zitbanken buiten (beperkte plaatsen)

Enkel schaatsen, helm, handschoenen mogen op de ijsbaan aangedaan worden op daarvoor voorziene zitplaatsen. Hiervoor respecteren we volgende regeling:

- Groep 1 : gevorderden
Stoelen op veilige tussenafstand voorzien achteraan de ijsbaan (zijde tribunes). Enkel bereikbaar via de buitenbaan om geen andere zones te doorkruisen.
- Groep 2 : beginners
Zitbanken voorzien langsheen de ijsbaan (zijde ijswagen). Deze schaatsers hebben **geen toegang** tot het **matten-kot** (gelegen in zone groep 1) en helpen dus enkel met het openzetten van de baanbeveiliging.



1 BUBBEL = 1 TRAININGSGROEP (INCL. TRAINER). In ons geval dus de beginners en de gevorderde schaatsers. Meng niet met andere bubbels! Zo kunnen we voorkomen dat iedereen die aanwezig was op een bepaalde training een test moet ondergaan.

- Mondmasker is vanaf 12 jaar steeds **VERPLICHT** in de ijsbaan (inclusief inkomhal, gangen, toiletten, matten-kot, etc.). Ook tijdens de ijstrainingen zijn schaatsers dus verplicht een mondmasker of buff te dragen. Uitzonderingen zijn mogelijk indien de situatie het toelaat en mits toestemming van de hoofdtrainer.
- Gebruik alleen je eigen drinkbus en handdoek.
- Laat geen zakdoeken, papiertjes, lege flesjes, etc. achter op de kar en/of zitplaatsen.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de cafetaria, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij jouw huisgenoten of jouw vaste sociale bubbel van maximum 4 personen. Ook in de cafetaria is een mondmasker verplicht, tenzij je neerzit aan een tafel.

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboog.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een grieperig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.