

Buiten trainingen starten vanaf 10 mei.

Nu buiten sporten mag, is ook WIK-FTC aan de slag gegaan om samen met de trainers locaties te zoeken en aangepaste programma's te maken. De trainingen zijn aangemeld bij de gemeente, dus we mogen los! Wij zijn blij u te kunnen melden dat we vanaf zondag 10 mei de sporters buitentrainingen kunnen aanbieden.

Alle leden hebben inmiddels een mail ontvangen met de locatie en de tijd van hun buitentraining en de startdatum. Als die niet is ontvangen, check dan de spambox, misschien is het bericht daarin gekomen.

Er zijn wel enkele regels waaraan we ons allemaal moeten houden. Deze hangen of staan bij elke buitentrainingslocatie en we willen alle sporters en ouders nadrukkelijk vragen om hier kennis van te nemen en zich eraan te houden. Bij een aantal locaties zal ook een ouder zijn die herkenbaar is aan een hesje en die toezicht houdt op de naleving van de regels.

**Hieronder zetten we alle maatregelen die van toepassing zijn op een rij. We vragen alle ouders, trainers en sporters het onderstaande goed door te nemen en de regels na te leven, zolang er beperkende maatregelen gelden. Gebeurt dat niet voldoende, dan zullen we de buiten trainingen weer moeten stop zetten.**

1. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid, koorts. Je meld je dan af bij de trainer.
2. Blijf thuis als iemand van het huishouden koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten meer heeft, mag je weer komen.
3. Blijf thuis als je in een risicogroep valt.
4. Blijf thuis als je in contact bent geweest met iemand die positief is getest op het coronavirus. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
5. Kom zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de trainingslocatie. Zorg dat je er niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training bent.
6. Ouders hebben geen toegang tot de trainingslocatie, zet je kind af en rijd gelijk door. Dit geldt ook voor het ophalen: instappen en wegrijden.
7. Houd altijd 1,5 meter (2 armlengtes) afstand tot iedere persoon buiten je eigen huishouden. Kinderen tot en met 12 jaar mogen onderling dichterbij elkaar komen. Noodsituaties uitgezonderd.
8. Ga vóór de training thuis naar de WC en kom in sportkleding. Omkleden en douchen is niet mogelijk. Was je handen voor en na bezoek aan de trainingslocatie.
9. Denk om passende kleding en schoenen voor buiten. Het kan vooral in de avond fris zijn.

10. Neem, als je die hebt, eigen materialen mee. De train(st)er zal hierover ook informatie geven. Ieder neemt een eigen bidon of flesje water mee.

11. Vermijd zoveel mogelijk het aanraken van het gezicht, dus lange haren goed vastmaken.

12. Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers en begeleiders.

Tot slot willen we als bestuur alle sporters en trainers heel veel plezier toewensen bij deze nieuwe vorm van trainen. We hopen na de zomervakantie weer in de verschillende zalen verder te kunnen trainen.

Met sportieve groet,

het bestuur van WIK-FTC