

# Tijdelijk Corona protocol Ijsselrunners vanaf 18 mei 2020



## Hardlopen in de 1,5 meter samenleving bij Ijsselrunners

(protocol geldt totdat het wordt ingetrokken of aangepast door bestuur Ijsselrunners)

Dit Ijsselrunners protocol is opgesteld door de trainerscommissie van Ijsselrunners en bekrachtigd door het bestuur van Ijsselrunners. Het is gebaseerd op het protocol van de Atletiek Unie. We verwachten van alle leden/lopers van Ijsselrunners dat ze dit **protocol strak opvolgen** in het belang van de gezondheid van de leden van Ijsselrunners en alle anderen die in aanraking komen met leden/lopers.

Dit zijn de regels die vanaf 18 mei gelden bij Ijsselrunners:

1. Zorg altijd dat er een veilige afstand van ten minste 1,5 meter is met elke andere loper en met de trainer. Ook bij het inhalen en elkaar passeren. Voorkom rechtstreeks fysiek contact, bedoeld dan wel onbedoeld.
2. Was voorafgaand aan je training minimaal 20 seconden je handen met zeep of gebruik een desinfecterend middel. Hoest en nies in je elleboog.
3. Kom NIET trainen en blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: verkoudheid, loopneus, verminderd/verlies van reuk/smaakvermogen, (lichte) droge hoest, ongebruikelijk niezen (niet als gevolg van hooikoorts), keelpijn, benauwdheid, ongebruikelijke hoofdpijn en vermoeidheid, verhoging of koorts. **Bij twijfel kom dan niet trainen** en loop dan zelf een rondje!
4. Kom NIET trainen wanneer je in contact (binnen 1,5 meter) bent geweest met iemand die deze symptomen heeft. Als iemand 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen trainen.
5. Op het moment dat iemand in je huishouden Corona positief is getest, mag je pas na 14 dagen, mits je zelf klachtenvrij bent, weer komen trainen.
6. Iedereen die tot de risicogroep behoort of die 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij in de Ijsselrunners groepen willen meetrainen. Raadpleeg desnoods je huisarts.

Kom alleen naar de training als je hebt ingeschreven via [www.datumprikker.nl](http://www.datumprikker.nl).

Volg altijd de aanwijzingen van trainers, assistenten en bestuursleden op. Het bestuur heeft trainers goedkeuring gegeven om lopers aan te spreken op het schenden van de regels.

Voorts: Verzamelen op de grote parkeerplaats tegenover KCC, dus NIET bij hek van KCC. Het gebouw van **KCC is niet open**: kantine, kleedkamers/douches en toiletten zijn gesloten. Ga voordat je naar de training komt thuis naar de WC. Er is geen ruimte voor napraten en/of koffie/thee na de training, ga direct na training weer naar huis.

Let op elkaar en spreek elkaar aan op naleving van de regels indien dit niet gebeurt. Eventuele boetes zijn voor jezelf, Ijsselrunners is hier niet voor aansprakelijk.