



Hygiëne richtlijnen voor de reis, het verblijf en deelname internationale wedstrijden

Algemene richtlijnen:

Reis alleen naar landen met code geel of groen

Neem tijdens een buitenlandse reis de Nederlandse regels voor hygiëne en 1,5 meter afstand als minimale grens. Gelden er striktere of zwaardere regels op de plek van bestemming, volg deze regels dan. Verslap niet als er minder strenge regels gelden op de plek van bestemming en houd je aan de Nederlandse regels.

- Neem voldoende voorraad desinfectans mee op reis. Ga er niet vanuit dat er voldoende zal zijn op jouw bestemming.
- Neem beschermende materialen mee als mondkapjes en handschoenen.
- Ook tijdens je reis blijft gelden dat je altijd contact opneemt met de huisarts met klachten die kunnen passen bij Corona, of als iemand in jouw huishouden of directe omgeving een bevestigde positieve Coronatest heeft.
- Laat je coach weten waar je op reis heen gaat en wat de data zijn.

Accommodatie:

- Probeer een kleine accommodatie te boeken, zoals een AirBNB, een B&B, een pension of klein hotel. Zodat je zo min mogelijk met andere mensen in aanraking komt.
- Wanneer je een kamer deelt met een atleet die ook al in je trainingsbubbel zit, zorg voor de grootste afstand tussen de 2 bedden en zorg voor goede ventilatie door de ramen open te houden.
- Hou er rekening mee dat je boodschappen zoveel mogelijk in 1 keer doet zodat je zo weinig mogelijk in openbare ruimtes hoeft te komen.
- Ontbijt en lunch indien mogelijk op je kamer of buiten op afstand.
- Indien je toch in een hotel zit hou je dan goed aan de hygiëne en afstand regels. Neem de trap in plaats van de lift, hou afstand bij de receptie en gebruik bij het opscheppen van je buffet eigen bestek of draag handschoenen.

Reizen:

- Ga zoveel mogelijk met de auto
 - Denk eraan dat je als je met de auto gaat zoveel mogelijk eten en drinken meeneemt voor onderweg dat je geen wegrestaurant in hoeft
 - Maak zo min mogelijk gebruik van openbare toiletten en gebruik een plastic handschoen met tanken
- Indien je toch met het vliegtuig gaat, lees dan goed de regels van de vliegtuigmaatschappij door.
 - Zorg voor voldoende mondkapjes die heel goed rond neus/wang en kin afsluiten en zit NIET aan het mondkapje zelf, alleen aan de elastiekjes. Wees heel strikt in het vliegtuig met de hygiëne maatregelen. Desinfecteer armléuningen, beeldscherm en uitklaptafeltje.
 - Maak zo min mogelijk gebruik van het toilet in het vliegtuig
 - Neem zelf eten en drinken mee voor in het vliegtuig
 - Denk goed na over de 1.5 meter regels vooral met het wachten, het boarden en vervolgens met het ophalen van je bagage

Boek een privétransfer of huur een auto! Desinfecteer het stuur, handrem en armsteunen als je rijdt. Mondkapje op als je met je Nederlandse collega's bij een plaatselijke chauffeur in de auto zit.

Plaats van bestemming:

- Maak op de plek van bestemming geen gebruik van openbaar vervoer
- Begeef je niet op plekken waar veel mensen samenkomen. Niet naar drukke stranden, koffietentjes, stations, etc.



- Ga niet voor en na je wedstrijden naar bezienswaardigheden. Dus even geen 'cultuur snuiven'
- Maak zo min mogelijk gebruik van openbare ruimtes, denk hierbij aan toiletten maar ook bijvoorbeeld de liften in de parkeergarages.

Racen:

Voor en na de race zorg je ook voor altijd minimaal 1.5 meter, denk hierbij ook als je in de atleten-lounge of de recovery-lounge zit. De wedstrijdorganisatie is verplicht om aan COVID-19 richtlijnen te voldoen, maar jij bent als atleet verantwoordelijk of je dicht bij andere atleten gaat staan. Wil je bijpraten met je buitenlandse collega's ga dan buiten staan en hou de 1,5 meter afstand aan.

De organisaties zullen georganiseerde parkoersverkenningen aanbieden. Zorg dat je de sociale afstand bewaart of sluit achteraan en houdt afstand van de groep.

De organisaties zullen geen grote bezoekersstromen mogen toelaten en een eenrichtingsverkeer routing dienen te creëren. Bereid je goed voor, ga op tijd naar het wedstrijdterrein en zorg dat je geen andere atleten of bezoekersstromen kruist.

Tijdens de race, start tot en met de finish, hoef je geen anderhalve meter afstand te bewaren. Zorg dat je na de finish wel weer direct uit de deelnemersgroep verwijdert.

Terugkeer naar de thuissituatie:

Als je weer terug bent in Nederland, en je hebt signalen van verkoudheid en / of koorts, ga dan niet gelijk trainen in je trainingsgroep maar laat je eerst testen. En wacht de testresultaten af voordat je weer gezamenlijk gaat trainen.