

Belangrijke informatie Horstraid

Hieronder vinden jullie de belangrijkste informatie over de Horstraid.

Breng deze mee naar het evenement zodat je dit nog even kan checken voor je start.

Lees deze goed door, want naast de praktische informatie hebben we ook heel wat informatie die we jullie willen bezorgen naar aanleiding van Corona. We hebben er alles aan gedaan om er een mooi evenement van te maken met een extra beleving dan wat je op andere wedstrijden gewoon bent, maar we willen er ook een veilig evenement van maken. Daarom vinden jullie achteraan de wedstrijd informatie ook heel wat informatie terug over Corona en hoe jullie samen met ons kunnen zorgen voor een evenement waar iedereen zich op zijn gemak voelt.

Het is onze eerste Horstraid, dus we hopen dat we alles voorzien hebben om jullie een fantastische dag te bezorgen. Mocht er af en toe nog iets kunnen verbeteren, aarzel niet om ons dit te laten weten. Met jullie input zullen we het zeker volgend jaar beter kunnen doen.

1.1 Belangrijkste informatie samengevat

- Noodnummer en EHBO
 - o Er is een stand van het Rode Kruis aanwezig voor ernstige zaken
 - o Noodnummer (enkel voor ernstige zaken : 0495/298083)
- Bevestiging shoetags
 - o Enige juiste bevestiging die tijdsregistratie mogelijk maakt : aan de veters van je schoen
 - o Belangrijk is dat je bij het fietsen de voet met de shoe tag op de aankomstmat plaatst om zeker te zijn dat je tijd goed gemeten wordt.
 - o Live resultaten kunnen worden opgevolgd overdag op <https://www.sqmtime.be/live>
 - o **Na de wedstrijd moet de shoetag terugbezorgd worden aan het secretariaat !**
- Bevoorrading en parcours
 - o Om geen wachttijden te hebben is het het eenvoudigst om je drinkbussen thuis te vullen met water. Je kan altijd bijvullen bij de bevoorrading.
 - o Er worden geen plasticen bekers ter beschikking gesteld. Indien je deze toch vergeten bent kan je een opvouwbare beker kopen aan de kassa.
- Finish
 - o Samen over de streep komen
 - o Zeker zorgen dat je je voet op de aankomstmat plaatst voor een correcte tijdsregistratie
- Wisselzone
 - o Ophaling materiaal bij vertrek : andere deelnemers niet hinderen
- Starttijden
 - o 10u : start van de Duo Raid Long en short
 - o 10u30 : Start van de Mountainbike 25km en 35km
 - o 10u45 : Start van de Nature Run long (20km)
 - o 11u30 : Start van de Nature Run 8km en 12km
- Respect voor de natuur
 - o We vragen aan alle deelnemers om respect te hebben voor de natuur en enkel afval weg te werpen in de voorzien vuilbakken. Het wegwerpen van afval buiten deze zones kan resulteren in diskwalificatie.
- Covid : Bedankt om jullie aan de opgestuurde regels te houden.

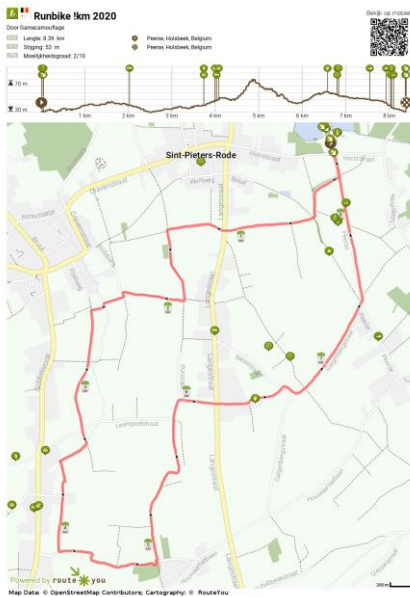
1.2 Informatie over het Parcours

Hieronder vinden jullie de verschillende disciplines waarvoor jullie konden inschrijven.

1.2.1 Run 8 km

De deelnemers die zich ingeschreven hebben voor de 8 km lopen starten aan het Kasteel van Horst en komen daar ook opnieuw aan.

Het parcours ziet er uit zoals linksonder aangegeven en je dient de pijlen te volgen zoals rechtsonder aangegeven :



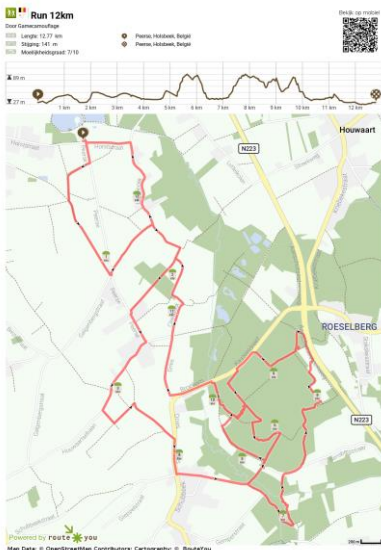
De bevoorrading bevindt zich aan het begin van deze route en op het einde.

1.2.2 Run 12 km

De deelnemers die zich ingeschreven hebben voor de 12 km lopen starten aan het Kasteel van Horst en komen daar ook opnieuw aan.

Het parcours ziet er uit zoals linksonder aangegeven en je dient de pijlen te volgen zoals rechtsonder aangegeven :

De bevoorrading bevindt zich aan het begin van deze route en op het einde.



1.2.3 Run 20 km

De deelnemers van de 20 km leggen achtereenvolgens 2 parcours af.

- 1) Jullie starten met het volgen van de pijlen van de Run 12 km
- 2) Na de bevoorrading lopen jullie meteen ook de laatste 8 km, door de pijlen van de Run 8 km (zie boven) te volgen.
 Na de 8 km loop je natuurlijk wel door de aankomst zodat we je tijd kunnen meten.

Belangrijk is dat jullie niet naar de aankomst mogen gaan na de 12 km. Het is de bedoeling dat jullie jullie bevoorraden aan de bevoorradingspost en meteen doorlopen. Zorg er dus voor dat je bij de start van de 20 km alles mee hebt voor de volledige run.

De bevoorrading bevindt zich :

- Aan het begin van de 12 km
- Aan het einde van de 12 km
- Aan het einde van de 20 km

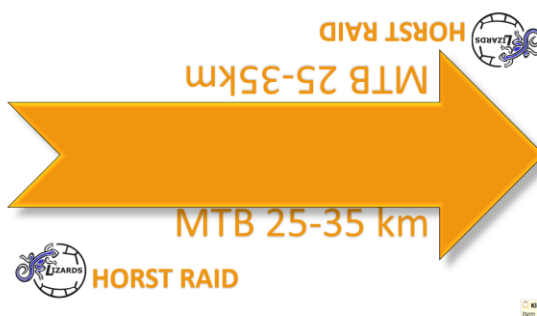
1.2.4 Mountainbike 35km en 25 km

De deelnemers die zich ingeschreven hebben voor de 35 km of de 25 km fietsen starten aan het Kasteel van Horst en komen daar ook opnieuw aan.

Jullie lopen hoofdzakelijk dezelfde route.

De bevoorrading bevindt zich aan het begin van deze route en op het einde.

Het parcours ziet er uit zoals linksonder aangegeven en je dient de pijlen te volgen zoals rechtsonder aangegeven :



Belangrijke mededeling voor diegenen die zich inschreven voor de 25 km Mountainbike of de Duo Raid short.

Na iets meer dan 9 km dienen jullie goed uit te kijken naar de “Doorsteek” pijlen die jullie vertellen hoe je moet doorsteken naar het vervolg van het parcours. Je snijdt een stuk van het parcours van de 35 km af.

Je dient deze pijlen te volgen tot je opnieuw de pijlen van de “MTB 25-35” tegenkomt.

De doorsteekpijlen zien er als volgt uit :



1.2.5 Duo Raid long & short

De deelnemers van de Duo Raids leggen achtereenvolgens 3 parcours af.

Iedere parcours begint en eindigt op dezelfde plaats.
Belangrijk is dat je ook iedere keer weer door de aankomst loopt.

Je komt dus na ieder onderdeel opnieuw aan de wisselzone waar je even kan uitrusten of wisselen van materiaal.

Hieronder de volgorde waarin je de parcours dient af te leggen :

- 1) Je start met de Mountainbike : 35km voor de duo raid long of 25 km voor de duoraid short.
De start en aankomst van de mountainbike is op dezelfde plaats, dus je komt na de mountainbike opnieuw op de plaats waar je je kledij hebt achtergelaten in de wisselzone.
Je kan je loopschoenen aantrekken en je kan meteen vertrekken door opnieuw door de Start te lopen.
- 2) Vervolgens loop je het Loop parcours: 12 voor de Duo Raid long of 6 km voor de Duo Raid short.
Beide deelnemers dienen dit lopend af te leggen.
Je komt na het lopen opnieuw in de wisselzone waar je kan wisselen van materiaal of kledij.
Je vertrekt opnieuw wanneer je wil.
- 3) Tenslotte de Run-Bike van 8 km.
Een van de deelnemers moet dit al lopend afleggen, de tweede deelnemer dient te fietsen. Denk er hierbij wel aan dat je dezelfde fiets zal moeten gebruiken. Er moet telkens 1 deelnemer van het team fietsen (mountainbike) en de andere deelnemer loopt. Tijdens de RunBike kunt u onbeperkt wisselen. De afstand tussen de twee teamleden is vrij, maar je moet samen de finish overschrijden. En het is de tijd van de tweede die de tijd van het team zal bepalen. De MTB moet ook over de aankomst

De bevoorrading bevindt zich :

- Aan het begin van de mountainbike
- Aan het begin van de Run
- Aan het begin van de Runbike

Belangrijk voor diegenen die zich inschreven voor de Duo Raid short.

Er zijn 2 plaatsen waar jullie de "Doorsteekpijlen" dienen te volgen om de korte versie van de Raid te doen :

- 1) Tijdens de Mountainbike (zie boven) : iets voorbij de 9 km
- 2) Tijdens de 12 km : iets voorbij de 5 km

Jullie dienen tijdens de Run de volgende doorsteekpijlen te volgen :



Wisselzone :

Jullie komen na ieder onderdeel opnieuw in de wisselzone om te wisselen van materiaal.

** De parcoursen zijn steeds onder voorbehoud en kunnen in de aanloop naar de wedstrijd nog aan wijzigingen onderworpen worden.*

1.3 Informatie over het event

1.3.1 Adres van het event en parking

De start en aankomst vinden plaats aan het Kasteel van Horst in Holsbeek.

Het juiste adres is :

Kasteel van Horst

Horststraat 28

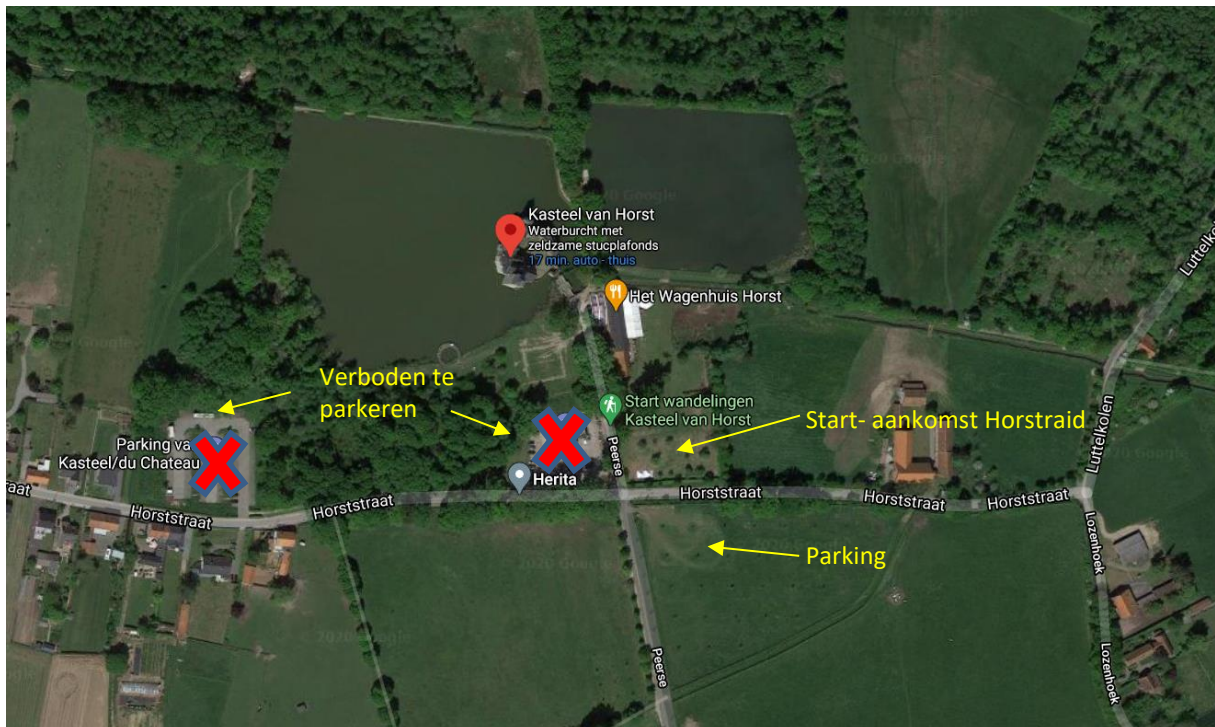
3220 Holsbeek.

Er is een grote parking voorzien om jullie wagen te plaatsen. De parking bevindt zich gewoon aan de andere kant van de straat dan waar het kasteel zich bevindt. Wanneer je in de buurt komt van het Kasteel, dan zal je volgende pijlen tegenkomen die je moet volgen om de parking te vinden :



De enige plaats waar je mag parkeren is op de parking van de Horstraid. Het is absoluut verboden om wild te parkeren of de parkings aan de kant van het kasteel te gebruiken. Dit kan het goede verloop van de wedstrijd in het gedrang brengen.

Hieronder vindt je een klein kaartje waarop de start- en aankomst en de parking zijn aangeduid



1.3.2 Verloop van de dag en uurschema

De dag zaterdag 29 maart verloopt als volgt :

- 9u – 12u : Secretariaat open voor aanmelding voor wedstrijden
Gelieve een half uur voor de start van jouw wedstrijd aanwezig te zijn, maar ook niet veel vroeger omwille van Covid19.
- 10u : start van de Duo Raid Long en short
- 10u30 : Start van de Mountainbike 25km en 35km
- 10u45 : Start van de Nature Run long (20km)
- 11u30 : Start van de Nature Run 8km en 12km
- 12u – 18u : opening van de prachtige aankomst zone waar je kan genieten van een hapje en een drankje aan het kasteel van Horst.
In onze aankomst zone zullen de verschillende podia zo snel mogelijk na de finish van de 3^{de} finisher op die afstand worden gehouden.

1.3.3 Secretariaat en aanmeldingsprocedure

- Je dient je eerst aan te melden voor je het terrein van de Start en aankomst opgaat.
- Borstnummers worden vooraf niet opgestuurd en kunnen enkel afgehaald worden op het wedstrijdsecretariaat op de dag van de wedstrijd.
- Voor de Duo Raids dient slecht 1 iemand van het team zich aan te melden. Voor de andere disciplines geldt dat de deelnemer zich aanmeldt
- Er zal gevraagd worden je naam op te geven, waarmee je inschreef
- Je ontvangt bij aanmelding een enveloppe waarin alle noodzakelijke elementen zitten die je nodig hebt voor de wedstrijd :
 - o 4 veiligheidsspelden per deelnemer
 - o 3 zwarte bevestigingsstrips
 - o 1 rode bevestigingsstrip
 - o Een borstnummer voor iedere deelnemer
Dit dient bevestigd te worden op de borst met behulp van veiligheidsspelden die ook in de envelop zitten.
 - o Een mountainbike stuurbord voor iedere deelnemer van de Duo Raid en de Mountainbike.
Dit dient bevestigd te worden aan het stuur aan de hand van 2 zwarte bevestigingsstrips.
 - o 1 timing chip onder de vorm van een shoecard.
Dit dient bevestigd te worden aan de schoen van de deelnemers met de rode bevestigingsstrip.



Na de wedstrijd moet de shoetag terugbezorgd worden aan het secretariaat !

- o 1 Wisselzone nummer:
Dit nummer dient om te bevestigen op de plaats in de wisselzone waar je je spullen neerlegt. Zo vindt je als deelnemer gemakkelijk je spullen terug en zijn er geen vergissingen mogelijk. Je kan dit nummer vastmaken aan de nadars in de wisselzone met een zwarte bevestigingsstrip.

- BBQ bonnen :
De deelnemers die zich ingeschreven hebben voor de BBQ vinden hun bonnen die ze moeten afgeven aan de bar.
- Opvouwbare drinkbekers :
Diegenen die de handige opvouwbare drinkbeker hadden besteld vinden deze ook in de envelop.
- Nadat je je envelop hebt ontvangen ga je naar de wisselzone voor de deelnemers.
Er zijn zones aangeduid waar je je spullen kan neerleggen.
 - Begeef je naar de wisselzone en het gereserveerde gedeelte voor jouw discipline : Duo Raid, MTB, Run
 - Hang meteen het wisselzone nummer op aan de nadar. Probeer niet meer ruimte te nemen dan je nodig hebt.
 - Bereid je rustig voor op de Start (bevestigen startnummer en stuurbord) en luister goed naar de omroeper om je start niet te missen

1.3.4 Verloop van de start

De verschillende disciplines starten stipt op hun voorziene uur.

- Begeef je vanuit de wisselzone naar de start wanneer de omroeper aangeeft dat het tijd is om te starten.
- We vragen aan de snelste deelnemers om zich snel voor te bereiden zodat zij vooraan kunnen starten.
- Omwille van Covid hebben we een gespreide start waarbij :
 - De snelste deelnemers zal gevraagd worden om eerst te starten
Snelle deelnemers zijn diegene die :
 - MTB route met een hoger gemiddelde dan 20km/u zullen afleggen
 - Loopgedeeltes met een sneller gemiddelde dan 5min10 sec zullen afleggen
 - In de startzone wacht je met 1,5 m afstand van de deelnemers naast, voor en achter je.
 - Eens het startschot gegeven is stap je rustig te voet tot aan de startmatten.
 - Je wacht voor de startmat tot de deelnemer voor je minstens 5 meter afstand heeft genomen.
 - Je start met de voet op de startmat met het lopen of het fietsen

Heel deze procedure zorgt ervoor dat we veilig kunnen sporten in Coronatijden en het maakt voor je tijd geen verschil uit want deze begint pas te lopen op het ogenblik dat je met je shoetag op de startmat stapt en vertrekt.

1.3.5 Andere praktische informatie

- Toiletten :
 - Er is slechts beperkte toiletten voorzien omwille van de strenge Covid regels.
Je kan dus best voorbereid zijn om lange files te vermijden.
- Douches – kleedkamers
 - Er zijn geen douches of kleedkamers voorzien omwille van Covid.
- Bevoorrading
 - Er is bevoorrading voorzien voor tijdens de wedstrijd : water, Isostar, appelsien, banaan, winegums en peperkoek.

- Om lange wachttijden te vermijden aan de bevoorrading raden we je aan om je drinkbussen toch thuis al te vullen voor de wedstrijd. Bijvullen kan dan tijdens de wedstrijd aan de bevoorrading
- Tijdsregistratie :
 - Je tijden inclusief tussentijden voor de Duo Raids worden gemeten.
 - Je resultaat zal je kunnen zien tijdens en na het evenement
 - Zorg ervoor dat je als fietsen zowel bij start als aankomst je voet op de mat zet
 - Live resultaten kunnen overdag opgevolgd worden op de volgende link : <https://www.sqmtime.be/live>
 - De uitslagen komen achteraf beschikbaar op : <https://www.sqmtime.be/nl/agenda/horst-raid-nature-run-2020>
 - **Bezorg de shoetag zeker terug voor je vertrekt om geen extra kosten aangerekend te krijgen.**
- Podium/prijzenpot
 - De winnaars worden afgeroepen tijdens een podiumceremonie in de nabijheid van de muziekstand. Het exacte uur wordt op de dag zelf beslist en meegedeeld door de speaker. De podia worden ongeveer 15min na aankomst van de 3de finisher gehouden.
 - Er is geen prijzengeld of trofee voorzien voor de winnaars omdat we zeker wilden zijn dat we jullie inschrijvingsgeld konden terugstorten voor het geval Covid ons event opnieuw zou gecancelled hebben. Wij hopen op jullie begrip dat we deze kosten dit jaar niet gemaakt hebben.

1.4 Corona richtlijnen

1.4.1 Deelnemers en publiek

We zouden jullie willen vragen onderstaande richtlijnen goed door te nemen en te volgen.

- **Het eventuele publiek bij indoor- en outdoor-evenementen moet verplicht een mondkapje dragen wanneer ze zich verplaatsen. Gelieve dit mee te brengen.**
- Social distancing maximaal respecteren
- De regels voor de sociale afstand moeten worden gerespecteerd bij het publiek, behalve voor mensen uit dezelfde gezinsbubbel.
- Er zijn handgels te beschikking op verschillende plaatsen op de site
- Indien u geen mondkapje bijheeft kan er bij de organisatie een maskertje gevraagd worden
- Indien u wenst kan u bij de organisatie handschoenen krijgen
- Toeschouwers moeten zich registreren bij aankomst
- Deelnemers : intensief en langdurig sporten kan de immuniteit gedurende ongeveer 14 dagen kan verzwakken. Zolang er geen vaccin of medicijn is, blijft het aanbevolen om matig te sporten, zowel qua duur als qua intensiteit.
- Hou het sporten gezond, de Horstraid is een recreatief gebeuren waar deelnemen belangrijker is dan winnen. Kijk voor je start zeker de regels voor gezond sporten na op www.gezondsporten.be
- Hou je als deelnemer aan de gedragscode voor sporters (zie achteraan bij deze communicatie)
- Deze informatie wordt jullie op voorhand opgestuurd zodat jullie zich goed kunnen voorbereiden. Op de site zullen we deze informatie ook op verschillende plaatsen herhalen. We willen hiermee wijzen op de noodzaak van een goede voorbereiding, zodat men op een sportmedisch verantwoorde manier aan het evenement kan deelnemen. Een goede persoonlijke voorbereiding is hierbij immers cruciaal.
- Deelnemers dragen op de start en aankomst site steeds zichtbaar hun nummer op de borst of de rug zodat we hen als deelnemers kunnen identificeren

- Toeschouwers krijgen na registratie een bandje zodat we kunnen zien dat zij toeschouwer zijn.

1.4.2 Covid maatregelen genomen voor de locatie en indeling

- We bouwen de site zodanig op dat deelnemers en toeschouwers zich automatisch verspreiden over de locatie en we vermijden samenscholingen
- Eventueel publiek, deelnemers en professionals worden tijdens het evenement maximaal van elkaar gescheiden in eigen zones en via aparte flows. De organisator maakt een spreidingsplan op en voorziet in een duidelijk afgebakende wedstrijdzone, publiekszone en technische zone.
- Op een evenement zijn mondkmaskers verplicht te dragen en dienen dus ook worden aangeboden, alsook faciliteiten om handen te wassen worden vergroot, handgel is op diverse strategische plaatsen beschikbaar.
- Sanitaire punten zijn beperkt aanwezig op de locatie
- Organisatoren treden controlerend op naar eventuele toeschouwers met betrekking tot het dragen van een mondkmasker.
- Kleedkamers zijn niet aanwezig omwille van Covid
- Cashvrij betalen wordt de norm & inschrijvingen ter plaatse zijn niet mogelijk.
- Het administratieve luik rond inschrijvingen dient vooraf te gebeuren (online, telefonisch, per mail, ...) en aanmelding ter plaatse verloopt met contactloze check-in : alle informatie wordt in enveloppen per deelnemer overhandigd
- Betalingen gebeuren bij voorkeur vooraf.
- Indien niet mogelijk bij bijvoorbeeld kleinschalige evenementen voorziet men ter plaatse een cash- en contactloze betaaloctie (bv. Payconiq).
- Het volledige evenement vindt outdoor plaats en spreiding in ruimte en dichtheid wordt optimaal gefaciliteerd door actieve crowd control.
- De groepen van deelnemers, eventuele toeschouwers en professionals maximaal van elkaar gescheiden zijn. Zorg ervoor dat de nodige maatregelen hiervoor zijn opgenomen in je spreidingsplan en zie er extra op toe via crowd control.
- Vergroot sportzones en eventuele start- en aankomstzones zo veel mogelijk om meer spreiding te creëren: toegelaten capaciteiten worden bepaald op het beschikbare aantal sportoppervlakte in respect met social distancing. Voor sportactiviteiten moet de beschikbare sportoppervlakte per deelnemer 30m² (of 10m² indien de individuele sporter zich binnen een individueel afgebakende zone bevindt) waarborgen (zie leidraad voor de heropstart van de sportsector).
- We hebben ons voor de spreiding van eventuele toeschouwers op de richtlijnen inzake densiteit zoals bepaald in het CERM. Het evenement wordt zonder veel publiek georganiseerd
- Grote samenscholingen worden vermeden en we werken waar mogelijk met aparte flows van deelnemers en eventuele toeschouwers.
- De deelnemers worden opgesplitst in bubbels van maximaal 50 personen die een eigen tijdslot krijgen toegewezen om te starten aan het evenement.
- In de startzone is de onderlinge veiligheidsafstand (minimum 1,5m) tussen deze groepen van 50 onderling steeds kan gewaarborgd worden. We zorgen hierbij ook voor zo veel mogelijk ruimte tussen de sporters binnen deze groep.
- We zorgen voor veilige intervallen tussen het vertrek van de groepen, beperk het risico op bottlenecks voor, tijdens en na het evenement tot een minimum en vermijd zo veel mogelijk het risico op vermenging van de groepen.
- De flows onderweg zijn aangeduid en snelle sporters starten eerst zodanig dat zij niet te veel inhalen. Bij nauwe passages geldt een inhaalverbod

1.4.3 Covid gedragscode voor sporters

Deze gedragscode werd opgesteld op basis van de officiële gedragscode voor Sporters van Sport Vlaanderen.

<https://www.sport.vlaanderen/media/13572/voor-de-sporters.pdf>

Deze richtlijnen gelden voor sportende tieners en volwassenen die, tijdens de periode waarin social distancing van kracht blijft, deelnemen aan een georganiseerde sportactiviteit.

1.4.3.1 ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden, behalve tijdens het sporten.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig 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.

1.4.3.2 VOORBEREIDING THUIS

- Ben je ouder dan 12 jaar dan voorzie je een mondmasker.

1.4.3.2.1 Kleding en materiaal

- Trek je sportkleden indien mogelijk al aan om drukte op 1 plaats te vermijden. .
- Douches worden niet voorzien omwille van Covid

Neem indien nodig kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.

Volg de richtlijnen die gelden in het horecagedeelte strikt op.

- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen. Denk zeker aan een mondmasker.
- Ontsmet of reinig je eigen sportmateriaal.

1.4.3.2.2 Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten nog beperkt toegankelijk kunnen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.

1.4.3.2.3 Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie.
- Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met wie je samen gaat sporten.

1.4.3.3 OP DE SPORTLOCATIE

1.4.3.3.1 Aankomst

- Kom niet eerder dan 45 minuten voor het sporten aan.
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.

1.4.3.3.2 Hygiëne

- Was je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Draag handschoenen als je zo beter onthoudt dat je je gezicht niet mag aanraken en als handschoenen het sporten niet bemoeilijken.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmateriaal: fiets, bal, racket, bat, sport(hand)schoenen, hesje, ...

- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.

1.4.3.3.3 Sporten

- Alle vormen van sport zijn mogelijk: zonder of met contact, outdoor en indoor.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de organisatie.

1.4.3.4 NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Kleedkamers en douches zijn niet voorzien, organiseer je hierop.
- Als je na het sporten iets gaat drinken, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij jouw huisgenoten of jouw vaste sociale bubbel van maximum 5 extra personen aangevuld met 10 personen outdoor.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.