

Jouw sportclub goed voorbereid op een nieuwe coronagolf

Vier adviezen om besmettingen te voorkomen

Het aantal coronabesmettingen loopt in snel tempo op. Om te zorgen dat jouw sportclub goed is voorbereid op een nieuwe coronagolf kan je verschillende preventieve maatregelen nemen. In deze infographic vind je vier adviezen om besmettingen te voorkomen. Belangrijk, want als we kunnen blijven sporten, blijven we mentaal en fysiek fit.



Communiceer de basisadviezen tegen corona



Promoot de basisadviezen tegen corona bij je leden.



Promoot het geven van een boks of elleboog. Voor, tijdens en na de wedstrijd.



Wijs een corona-coördinator aan als herkenbaar aanspreekpunt en een coronaverantwoordelijke per team.

Basisadviezen tegen corona van de Rijksoverheid

- Was vaak je handen.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Klachten? Bescherm je medesporters, blijf thuis en doe een test.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.
- Haal een vaccin, booster of herhaalprik.



Tref hygiënemaatregelen



Plaats bij elke ingang van de accommodatie desinfecterende handgel.



Werk met schoonmaakroosters om kleedkamers, douches en toiletten te reinigen.



Maak hand- en contactpunten schoon, ook op sportmateriaal.



Werk tijdens het schoonmaken van hoog naar laag en van schoon naar vies.

Hygiënemaatregelen om te communiceren richting sporters:

- Was je handen.
- Neem je eigen bidon mee.
- Gebruik je eigen sportspullen.
- Geef je clubgenoten of tegenstander een boks of elleboog. Schud elkaar geen handen.





Maak ruimte op de sportclub



Zorg voor een ruime opzet van de kantine en terrassen.



Beperk het aantal mensen in de ruimte. Stel bijvoorbeeld meerdere kleedkamers beschikbaar als dat mogelijk is.



Laat leden en bezoekers de sportclub via meerdere in- en uitgangen betreden en verlaten.

Ventileer



In sportaccommodaties is de lucht niet vanzelfsprekend fris. Dat komt door vocht, fijnstof, geurtjes, ziektekiemen en andere verontreinigingen. Om de lucht in afgesloten ruimtes schoon te houden is het belangrijk om te ventileren. Ventileren is daarom één van de belangrijkste maatregelen om de kans op corona (verspreiding via infectieuze aerosolen) te verlagen.

Wat jouw sportclub kan doen voor goede ventilatie:



Zet (klep)ramen en gevelroosters open



Is er een CO₂-meter in de ruimte aanwezig? Gebruik deze dan goed.



Mechanische ventilatie? Zorg voor goed onderhoud en de juiste afstelling.

Voor meer informatie over ventileren, ga naar www.ventilerenzogedaan.nl



CO₂ (kooldioxide) wordt door mensen uitgeademd en is een goede indicator voor voldoende ventilatie. Wanneer de CO₂-concentratie langdurig boven 1.200 ppm ligt, is dit een signaal dat de ventilatie van die ruimte onvoldoende is.



Als de ruimte niet voldoende geventileerd is, kan je zelfs een paar uur nadat iemand de ruimte verlaten heeft, nog corona krijgen via de lucht.

Heb je vragen over corona en sport? Ga dan naar nocnsf.nl/coronavirus of neem contact op met sportsupport@nocnsf.nl

Heb je een algemene vraag over corona of wil je meer weten over het virus? Ga dan naar www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19