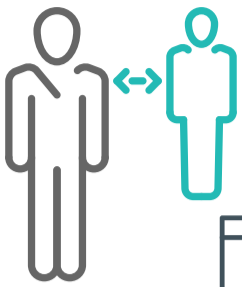


RICHTLIJNEN COVID-19

DEELNEMER



1. Houd steeds **1,5 meter afstand** van iedere persoon buiten je huishouden.



2. Volg de **richtlijnen van de organisatie**, de pijlen en de informatieborden.



3. Probeer je **gezicht niet aan te raken**.

4. Wandel niet en **blijf thuis** als je **symptomen** hebt die op COVID-19 kunnen wijzen (grieperig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid). Ga pas weer wandelen als het mag van je arts.



5. **Wandel ook niet** als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer wandelen als het mag van je arts.



6. 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.



7. Houd er rekening mee dat de toiletten niet op alle locaties toegankelijk zijn. Houd rekening met de richtlijnen van de medewerker. **Was je handen na het toiletbezoek grondig (20 seconden) met water en zeep**. Droog je handen met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.

8. **Neem geen sporttassen mee** naar de inschrijvingszone van de wandelorganisaties. Kleed je thuis om of in je eigen wagen.



9. Moet je hoesten of niezen, doe dit dan in een **papiere zakdoekje** of je **elleboogploo**.

10. Blijf **niet onnodig** hangen om te **socializen** in de inschrijvingszone. Vertrek onmiddellijk na inschrijving voor de wandeling.



11. **Aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five** van andere deelnemers.



12. Draag in de wachtrijen van de inschrijvingszone en de sanitaire ruimte steeds een **mondmasker**. Eenmaal je wandelt kan het zonder.



13. Neem je de auto, **rij dan alleen** of enkel met huisgenoten die zelf gaan wandelen.