



Aan alle fierljeppers, ouders, trainers/coaches.

Wij gaan los!!!!

We willen op donderdag, 7 mei starten met de trainingen.

Planning:

Groep t/m 12 jaar:

elke donderdagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur (start 14 mei)

elke zaterdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur (start 16 mei)

Groep 13 t/m 18 jaar:

elke maandag- en donderdagavond van 18.30 tot 20.30 uur

Voor de 19+ ers mogen nog geen trainingen worden georganiseerd. Zij kunnen individueel trainen op alle andere tijdstippen wanneer er geen georganiseerde trainingen zijn. Zij maken daarover zelf afspraken met trainer/coach en polshouder.

Wat zijn de regels?

- Voor alles geldt: Gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Kom niet naar het fierljepterrein als je ook maar de minste klachten hebt zoals neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Kom ook niet als iemand bij jou thuis die klachten heeft.
- Kom ook niet als iemand in je naaste omgeving positief is getest op het virus.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon (m.u.v. Kinderen t/m 12 jaar)
- Ga voordat je naar het fierljepterrein komt thuis naar het toilet.
- Was voor de training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training en ga direct na de training weer naar huis.
- Ouders, vrienden en familieleden zijn helaas niet welkom op het fierljepterrein
- Ga thuis douchen.
- De kantine, toiletten en kleedkamers zijn gesloten.
- Na een natsprong kun je omkleden op de aangewezen plek.
- Was of desinfecteer je handen na iedere training.
- Kom zoveel mogelijk met eigen vervoer
- Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers en begeleiders.

- **Neem zelf een flesje met desinfectiemiddel mee.**

- De beide jeugdgroepen worden voor de training uitgenodigd via de mail. Hierin staat een link waarin je kunt aangeven of je wel of niet komt.

Heb je deze mail niet ontvangen? Stuur dan even een mail naar:

h.helmholt@upcmail.nl.