

## 1 Gezondheid en hygiëne — Algemeen

- Heb je klachten? Blijf dan thuis en laat je zo snel mogelijk testen.
- Ga *direct* naar huis bij klachten als: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.
- Ben je 12 jaar en ouder? Houd dan 1,5 meter afstand van anderen.
- Was vaak je handen met water en zeep.
- Schud geen handen.
- Blijf zoveel mogelijk thuis. Vermijd drukte en reis zoveel mogelijk buiten de spits.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.

## 2 Voor het Sporten

- Heb je klachten of ben je kort geleden mogelijk besmet geraakt?
  1. Heb je de laatste 24 uur last gehad van hoesten, neusverkoudheid, koorts (38° of hoger), benauwdheid, reuk- en smaakverlies?
  2. Ben je in thuisisolatie na contact met anderen? Heb je een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten? Heb je een huisgenoot/gezinslid met Covid-19 waar je in de laatste 14 dagen contact mee hebt gehad terwijl die nog klachten had?

Zo ja, ga dan niet naar de club.

- Neem een schone doek mee om na het spelen je tafel schoon te maken, en een schone handdoek voor jezelf.
- Kleed je thuis vast om (zover mogelijk) en bezoek een toilet. Kan op de club, maar hoe minder de WC gebruikt wordt hoe beter.
- Was je handen met water en zeep.

## 3 Na het Sporten

- Krijg je klachten? Meld dat dan aan de [Corona Coördinator van de Tielse TC \(corona@tielsetc.nl\)](mailto:corona@tielsetc.nl).
- Er mogen maximaal 16 bezoekers in de kantine zijn. Buiten is meer ruimte.
- De *bar* is open. Graag met PIN betalen, liefst contactloos!

## 4 Op de Club

- Was je handen met water en zeep.
- Meld je bij binnenkomst bij de *corona-coördinator* (CC).
- De CC stelt de volgende gezondheidsvragen:
  1. Heb je de laatste 24 uur last gehad van hoesten, neusverkoudheid, koorts (38° of hoger), benauwdheid, reuk- en smaakverlies?
  2. Ben je in thuisisolatie na contact met anderen? Heb je een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten? Heb je een huisgenoot/gezinslid met Covid-19 waar je in de laatste 14 dagen contact mee hebt gehad terwijl die nog klachten had?

Je mag alleen komen spelen bij een 'nee' op alle vragen.

- De CC schrijft je naam op. Gegevens worden ten minste 4 en ten hoogste 8 weken bewaard.
- Probeer gebruik van kleedkamers, toilet en douche op de club te vermijden.
- 12 jaar of ouder? Hou als je niet aan het sporten bent *overall* (dus ook in de speelzalen) 1,5 meter afstand.
- Superfijn om iedereen weer te zien! Toch nog even niet omhelzen of handenschudden.
- In- en uitlooproutes zijn duidelijk gemarkeerd. Hou je daaraan!
- Je krijgt een bal van de CC om mee te spelen.
- Ga alleen de speelzaal in als je *speelt*, als *trainer* bezig, of bij een wedstrijd *scheidsrechter* bent.
- Tijdens het sporten (concreet: trainen/spelen aan de tafel) is er géén afstandsbeperking. Dubbelspel is niet verboden, maar achten we toch onverstandig. Blijft in je eigen (met hekjes afgezette) *court*.
- Wissel *niet* van kant bij het spelen.
- Gebruik alleen je eigen bat tijdens het sporten.
- Veeg geen handen af aan de tafel.
- Leg na het spelen de gebruikte bal(len) in de 'ontsmettingsbak'.
- Was je handen met water en zeep.