

CHECKLIST VOOR DE RUGBYSPELER

Voor alles geldt: houd je aan de algemene maatregelen van het RIVM, het landelijke en rugbyspecifieke sportprotocol en gebruik je gezond verstand

- Meld je op tijd aan voor de training
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet
- Was voor de training thuis je handen met water en zeep
- Neem je eigen bidon met drinken mee
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de rugbyclub
- Kom omgekleed op de training
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar)
- Schud geen handen en deel geen knuffels uit
- Tijdens de training niet aan neus/mond zitten
- Was je handen na de training met water en zeep
- Douche thuis en niet op de rugbyclub
- Ga direct na de training naar huis