

Nog een klein stapje vooruit: sporten bij de sportclub

Er worden steeds minder mensen ziek van Corona.
Daarom kunnen de maatregelen een beetje minder streng.
Iedere keer een klein stapje.
Er is al een bezoekenregeling afgesproken.
En er zijn gesprekken over dagbesteding.
Nu gaan we nadenken over sporten.

Jij wilt wel weer gaan sporten bij de sportclub.
Misschien heeft de sportclub je al gevraagd.
Kan sporten al met de Coronamaatregelen?
Wat zijn de Coronamaatregelen van de sportclub?

Durf je weer andere mensen te ontmoeten?
Is dat wel veilig voor jou?
Kun jij goed anderhalve meter afstand houden?
Kun jij je aan alle regels houden?
En hoe kun je er veilig komen?

Hierover kun je nadenken en afspraken maken.
Met je vertegenwoordiger en je persoonlijk begeleider.
Wat kan wel en wat kan niet?
Waar moet je je aan houden?
Hoe kan het zo veilig mogelijk?

Misschien kan je nog niet sporten zoals je het graag wil.
Dan kun je met elkaar iets anders bedenken.
Wat wel kan.
En wat wel veilig is voor jou.
En voor de mensen om je heen.

Waarover moet je nadenken en afspraken maken?

- wil je weer sporten?
- met welk vervoer ga je erheen?
- heb je een zwakke gezondheid?
- kun je je aan de regels van de sportclub houden?
- kun je anderhalve meter afstand houden?
- kun je je aan de hygiëneregels houden (handenwassen, schoonmaken)?

Welke dingen moet je afspreken, als het wel kan?

1. Afspraken over welke sport en wanneer

- welk sport ga je doen?
- hoe vaak ga je sporten?
- met wie ga je sporten?

2. Afspraken over het vervoer:

- word je gehaald en gebracht?
- ga je met OV? Zorg dat je mondkapjes bij je hebt

3. Afspraken over je veiligheid:

- geen handen schudden en afstand houden
- vaak handen wassen
- hoesten en niesen in je elleboog
- papieren zakdoekjes gebruiken
- extra afspraken van de sportclub

4. Afspraken over je gezondheid:

- je kunt niet sporten, als je ziek of verkouden bent!

5. Overige belangrijke zaken:

- zijn er speciale dingen nodig voor jou?