

## Hygiëneregels RV Rijnmond



**Kom zoveel mogelijk op de fiets**



**Was je handen  
Vóór en NA**



**De kleedruimtes zijn beperkt toegankelijk.  
Waar mogelijk kom je in sporttenue**



1,5 meter



**Neem je verantwoordelijkheid,  
voor jezelf en voor**



**Douche/toilet  
Na gebruik schoonmaken**



**Maak Hendels, trainings- en coachmateriaal schoon met sop na elke training!**

- Was je handen voor en na de training in de loods
- Houd altijd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen en geen high five!
- Hoest/nies in je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Blijf thuis bij klachten! (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging 38oC of hoger, benauwdheidsklachten of wanneer iemand in jouw huis bovengenoemde klachten heeft)