



AMSTERDAMSCHER FOOTBALL CLUB

Opggericht 18 januari 1895

## A.F.C. Veiligheid- en Hygiëne regels voor senioren

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.

**Kom niet** naar A.F.C. indien:

- Je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Iemand in het huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Als iemand in het huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

**Voordat je van huis vertrekt** naar A.F.C.:

- Ga thuis naar het toilet;
- Was de handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Neem een met water gevulde bidon mee voorzien van je naam.

**Bij aankomst** op A.F.C.:

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie;
- Volg de aanwijzingen en instructies op van de trainers;
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten je huishouden;
- Schud geen handen;
- Vermijd het aanraken van je gezicht.

**Bij vertrek** van A.F.C.:

- Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan A.F.C.;
- Ga na de training thuis douchen. De kleedruimten op A.F.C. zijn gesloten.