

# TeamNL

Update 13 maart 2020

## Corona maatregelen

Beste (sporter),

De ontwikkelingen rondom het coronavirus volgen elkaar in hoog tempo op. Omdat dit ook jou, jouw collega TeamNL sporters én de sportieve programma's raakt, zijn we extra alert. Daarom ontving je eerder deze week van mij een update met preventieve maatregelen. Mede namens mijn medische staf vraag ik je nu aanvullend om fysiek contact met andere mensen zo veel als mogelijk te vermijden en om niet te reizen. Ik realiseer me dat dit enorme impact heeft op jouw dagelijks leven. De maatregel is belangrijk om zo goed mogelijk te voorkomen dat het virus jouw topsportleven en dat van je collega-sporters verstoort.

De komende periode ontvang je van mij - als er relevante ontwikkelingen zijn - rechtstreeks bericht over nieuwe maatregelen. Houd deze updates goed in de gaten. Het spreekt voor zich dat mijn medische staf en ikzelf veel contact hebben met CTO-managers en met Technisch Directeuren van jullie bonden. Zij ontvangen deze mail ook.

De maatregelen die voor jou van toepassing zijn, hebben we hieronder nog eens op een rij gezet. Laten we er samen voor zorgen dat we de verspreiding van dit virus zo goed mogelijk in toom houden.

Met vriendelijke groet,

**Maurits Hendriks**

**Technisch Directeur TeamNL**

## Contactmaatregelen en overige adviezen

- Houd je aan *social distancing*: kom zo min mogelijk fysiek in contact met anderen. Vermijd dus ook overleggen, vergaderingen en vieringen. We adviseren je alleen anderen in je trainings- en woonomgeving binnen te laten wanneer dat echt noodzakelijk is. Bel, skype of facetime, maar vermijd zo veel mogelijk het fysieke contact.
- Blijf wel trainen, maar vermijd daarbij zo veel mogelijk het directe contact met anderen.
- Onderneem in principe geen reizen. Mocht het toch nodig zijn om te reizen, doe dat dan alleen na overleg met de medische staf van je bond. De bonds- en teamartsen hebben rechtstreeks contact met de medische staf van NOC\*NSF, waaronder de chef-artsen Tokyo 2020.
- Vermijd iedereen met verkoudheid, hoesten of koorts, ongeacht woonplaats of eerder verblijf waar dan ook. In dit geval tot 24 uur nadat de klachten zijn verdwenen.
- Heb je zelf gezondheidsklachten? Meld je bij de eerste symptomen van een verkoudheid direct bij jouw bondsarts. De bonds- en teamartsen hebben rechtstreeks contact met de medische staf van NOC\*NSF, waaronder de chef-artsen Tokyo 2020.

## Hygiëne maatregelen

- Geef elkaar geen hand.
- Geef elkaar geen omhelzingen, knuffels of high fives.
- Was je handen regelmatig. Eerst met water en zeep, daarna desinfecteren.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.
- Gebruik geen pen van elkaar.
- Deel geen bidons, flesjes, bekertjes, handdoeken etc.
- Maak zo mogelijk geen gebruik van een openbaar toilet. Denk hierbij ook aan de toilet bij een eetzaal.

## Sportevenementen

Net als in Nederland zijn in meerdere landen sportevenementen afgelast, waaronder verschillende kwalificatiemomenten voor Tokyo 2020. De internationale federaties, de sportbonden en NOC\*NSF werken aan maatwerkoplossingen voor deze situaties. Ook het IOC maakt zich hard voor de sporters. Voor meer informatie over de verplaatste of afgelaste evenementen kun je het beste navraag doen bij je sportbond.

Wil je meer algemene informatie over sport en het coronavirus? Klik dan hier op het [themadossier](#).

Volg TeamNL ook op social media:



Rabobank



Copyright © 2020 NOC\*NSF, Alle rechten voorbehouden.

Indien u zich eerder hebt aangemeld voor nieuwsbrieven of persberichten via e-mail en u deze niet meer wilt ontvangen, kunt u uw [voorkeuren wijzigen](#), of [uzelf uitschrijven voor deze lijst](#).