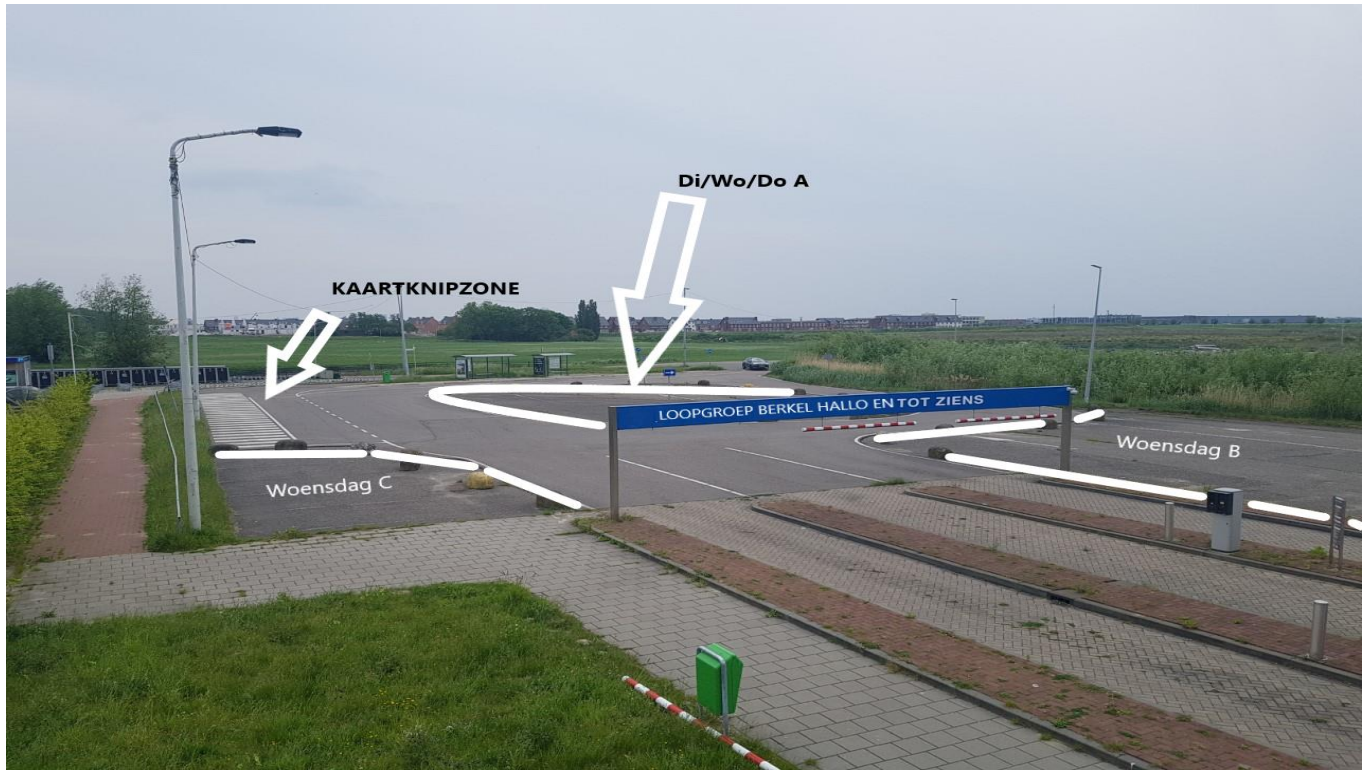


## HARDLOOP PROTOCOL VAN LOOPGROEP BERKEL IN CORONATIME

Voor zolang het nodig is verzamelen en startten we vanaf de overzijde van Metro Station Berkel Westpolder. Via de tunnel lopend/fietsend en met de auto te bereiken vanaf het Westpolderplein, tevens is er in de parkeergarage aan de nieuwe startzijde ook gelegenheid om gratis te parkeren.

Mijn advies is om fietsen gewoon te parkeren op de vertrouwde plekken, daar is meer zicht erop.

Hieronder zie je verdeling van de zones.



Voordat je naar je Startvak A,B of C gaat laat je eerst je kaart knippen in de “kaartknipzone” houdt altijd de richtlijn van 1,5m aan.

### **Basisregels voor iedereen**

- Hoest en nies in de binnenkant van je eigen 😊 elleboog
- Schud geen handen (😊 behalve die van jezelf)
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen
- Blijf thuis als jij of één van je gezinsleden ziekte verschijnselen vertoont, Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis.

### **Tijdens de training**

Als je wandelaars, medehardlopers of andere verkeersdeelnemers achterop nadert roep je altijd vóór het passeren “LOPER LINKS (of RECHTS afhankelijk van de zijde waar je langs passeert)

Als je wandelaars, medehardlopers of andere verkeersdeelnemers tegemoet loopt ga dan zoveel mogelijk, indien mogelijk, links van de weg lopen. In een groep bepaald de voorste loper welke zijde er gekozen wordt, iedereen volgt deze keuze.