



*Hygiëne voor, tijdens en na het sporten bij KV Juliana.*

Binnen onze vereniging hebben we te maken met mensen die allemaal een andere kijk op hygiëne hebben. Toch is het van belang dat we binnen KV Juliana veilig kunnen sporten en hygiëne is daarbij een belangrijk onderdeel. Het is van belang dat iedere sporter hieraan bijdraagt.

Daarom is het van belang dat we proberen de volgende tips zoveel mogelijk toe te passen:

- Was je handen na een bezoek aan het toilet, neussnuiten en/of hoesten (als je de tegenstander een hand geeft om een prettige wedstrijd te wensen zou je het zelf ook wel fijn vinden dat zijn handen schoon zijn);
- Trek elke training een schoon shirt aan (gooi het niet in je tas en pak het de week er op weer uit);
- Nuttig geen eten of drinken op de sportvloer (als er geknoeid wordt, is dit een bron voor bacteriën);
- Trek schone sokken aan na het sporten (dit kan schimmelvoeten en voetinfecties voorkomen);
- Douche na het sporten bij KV Juliana (draag slippers, dit kan voetinfecties voorkomen). Een douche na het sporten is goed voor de doorbloeding en verwijdert het oud zweet dat infecties kan veroorzaken;
- Ruim je rommel op, ook in de kleedkamer;

Door deze tips na te leven, verbeteren we de hygiëne binnen KV Juliana en kunnen we allemaal met een veilig gevoel het veld/zaal betreden.