



Corona protocol

Per 1 juli is zowel binnen- als buitensport weer toegestaan door alle doelgroepen.

Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens de jeugdlessen, kickboks workout en bokszaktraining hoeft geen 1,5 meter afstand te worden gehouden. Voor alle andere lessen - waarbij dit spelcontact niet noodzakelijk – is, geldt nog steeds de 1,5m regel.

Voorafgaand en na afloop van de lessen dienen sporters van 19 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers, lounge, wc en trappenhuis.

Het aanmelden voor de lessen via Virtuagym is voor zowel de jeugd als volwassenen verplicht. Dit is belangrijk voor contactonderzoek bij een eventuele nieuwe uitbraak van het COVID-19 virus.

Sportschool regels

- Neem altijd je handdoek mee;
- Neem al je spullen mee de zaal in;
- Na afloop maakt iedereen zijn eigen materiaal schoon en de plek waarop getraind is;
- Iedereen dient omgekleed naar de sportschool te komen om het gebruik van de kleedkamers te beperken;
- Ga vooraf (thuis) naar het toilet zodat wij dit in de sportschool kunnen beperken;
- De kinderen mogen niet naar boven worden gebracht door de ouders, dit is vanwege het trappenhuis waar geen 1,5m afstand kan worden gehouden door volwassenen. De tweede groep kinderen mag zelf naar boven komen en wachten in de kleedkamers.

Algemene regels:

- Schud geen handen;
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog;
- Was de handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden;
- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis en ziek uit;
- Heeft 1 of meerdere personen in het huishouden ernstige klachten zoals koorts en/of benauwdheid, dan moet je thuisblijven en kun je niet trainen of training geven. Als iedereen in het huishouden 24 uur geen klachten heeft, mag er weer getraind worden;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus;
- Blijf als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) tot minimaal zeven dagen na de uitslag van de test thuis;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.