

## Corona maatregelen Senior Sportief Actief vanaf november 2020.

Iedere groep en iedere locatie heeft zijn eigen maatregelen nodig. Het is onmogelijk om standaard maatregelen vast te stellen.

We hebben te maken met algemene maatregelen van RIVM, de protocollen van de diverse locaties en hoe wij onze les willen veilig willen aanbieden.

**Deelnemers moeten thuisblijven als zij klachten hebben en nog niet getest zijn, maar ook als zij mensen in hun directe omgeving hebben met klachten die nog niet getest zijn.**

Zet in de derde kolom hoe jij dat gaat regelen in jouw groep.

Groep: G01.05 Locatie: Phoenix Mijdrecht. Tijdstip 13:30 uur. Aantal deelnemers 14

| Onderdeel les       | Vaste maatregel  | Specifieke maatregel  |
|---------------------|--|---|
| Hoeveel deelnemers  | Deelnemers melden zich minimaal één dag van te voren af. GV geeft een dag van te voren het aantal deelnemers door aan docent, zodat de lesstof daarop aangepast kan worden.<br><b>We geven les in groepjes van max. 4, zgn bubbels, in afgebakende gedeeltes. Elke bubbel komt, sport en vertrekt gezamenlijk met in achtneming van de 1,5 meter afstand onderling en blijft gedurende de les in het afgebakende gedeelte.</b><br><b>De bubbels houden onderling ook de 1,5 meter in acht.</b> | Aantal deelnemers is in 1/3 zaal haalbaar.<br>Gebaseerd op 100% opkomst. Zaal indelen en markeren, 5 gemarkeerde eilanden, 3 x een eiland met 4 deelnemers op 1,5 meter gemarkeerde plaatsen en 2x een eiland met 3 deelnemers op 1,5 meter gemarkeerde plaatsen.<br>Wekelijks blijven dezelfde deelnemers bij elkaar in dezelfde bubbel. G.V. geeft een dag van te voren aantal deelnemers door. |
| Binnenkomst/vertrek | Bij de ingang worden de handen ontsmet. Houd de eventuele routing van de locatie aan. Er wordt geen gebruik gemaakt van kleedkamers en douches. Alleen schoenen wisselen in hal/gang. <b>Iedereen draagt een mondkap totdat men op de gemarkeerde plek in de sportzaal arriveert en de les begint. Men vertrekt ook weer in groepjes en zet weer mondkap op tot dat men buiten is.</b>   | Dragen van mondkapje en handen desinfecteren VERPLICHT. Dames en Heren kleedkamer NIET beschikbaar<br>Van Schoenen wisselen vindt plaats in de gang, op 1,5 meter afstand van elkaar.<br>Tas wordt meegenomen naar de zaal.   |
| In de Zaal          | Iedereen houdt zijn spullen in de buurt en blijft met zijn bubbelgenoten gedurende de  | Ontsmetten van de handen, voor én   |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
|                | gehele les in zijn gemarkeerde plek. Zet tassen ook op 1.5 meter van elkaar.   | na de les. Min. 70% alc. zo ver mogelijk doorlopen naar de gemarkeerde eilanden. De sporttas e.d., mag op min. 1,5 meter, van de pylon waarmee eiland/bubbel is gemarkeerd, zoveel mogelijk aan de kant van de zaal.  |
| De les         | Men moet op anderhalve meter van elkaar blijven.<br>Contactspelen/sporten worden vermeden.   | Let goed op elkaar, geef elkaar de ruimte bij evt. wat water te gaan drinken. Ik zal rekening houden en sein geven, wanneer dit mogelijk is. Maar om en om en de anderhalve meter in acht nemen.  |
| Toiletgebruik  | Probeer alleen in nood hiervan gebruik te maken. Per locatie zal de protocol daaromtrent anders zijn. Bij terugkomst in de zaal wederom handen ontsmetten.                                   | Alleen bij nood gebruiken. Kijk goed om je heen en geef aan dat je even weggaat. Mondkapje dragen, na gebruik toilet Handen goed wassen en ontsmetten voor hervatten van de les, op je plaats, mondkapje af   |
| Materialen     | Ontsmetten of zelf meenemen bv matjes, gewichtjes. Naar keuze kunnen deelnemers zelf handschoenen meenemen en gebruiken. <b>Overleg steeds met de groep waar zij zich veilig bij voelen.</b> | Evt. Materiaal zelf meenemen. Evt. Materiaal van SSA wordt na gebruik ontsmet. Het dragen van handschoenen is mogelijk. Zal een week van te voren door geven, welk materiaal er nodig is. Zal met enige regelmaat vragen of jullie hier een goed gevoel bij hebben. Geef het aan en maak het bespreekbaar. Einde les, e.e.a. bespreken en afsluiten.<br>Blijf veilig en graag tot volgende week |
| Koffie drinken | <b>Iedereen gaat direct na de les naar huis.</b>   | Mondkapje dragen, sporttas pakken. Handen ontsmetten. Zaal verlaten,  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>op anderhalve meter van elkaar.<br/>Wisselen van schoenen, wachten als de stoelen in de gang bezet zijn.<br/>Volg de instructie van de sporthal op!! Eenrichtingsverkeer, Uitgang waarschijnlijk einde van gang voor de kleedkamers.</p> |
|--|--|---|