

Corona maatregelen Senior Sportief Actief vanaf november 2020.

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

Groep: MBvO sportief light in de zaal Locatie: Willisstee Tijdstip: ma 11.00 uur Aantal deelnemers 15

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. 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. De bubbels houden onderling ook de 1,5 meter in acht.	Overleg met de groep ivm veiligheid <u>Niet de bubbels mengen (door elkaar lopen)</u>
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 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.	Groepsvertegenwoordiger zorgt voor de ontsmetting Iedereen neemt een tas mee om daar zijn/haar kleding, schoeisel etc. in te doen.
In de Zaal	Iedereen houdt zijn spullen in de buurt en blijft met zijn bubbelgenoten gedurende de gehele les in zijn gemarkeerde plek. Zet tassen ook op 1.5 meter van elkaar.	
De les	Men moet op anderhalve meter van elkaar blijven. Contactspelen/sporten worden vermeden.	
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.	
Materialen	Zelf meenemen matjes/handdoek, gewichtjes. Naar keuze kunnen deelnemers zelf handschoenen meenemen en gebruiken.	
Koffie drinken	Iedereen gaat direct na de les naar huis.	