

Corona maatregelen Senior Sportief Actief vanaf november 2020.**2-11-2020**

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:G04.01. Locatie: Mijdrecht.....Tijdstip...20.00-21.00 uur.....Aantal deelnemers..... ik hoop 10.....

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.	Ik leg 4 pionnen neer in elke hoek van de zaal. Op voldoende afstand. De zaal is groot genoeg. Zoals bij de vast regel. En iedereen blijft daar ook staan. De hele les.
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.	In de Phoenix is dit heel duidelijk. Ik geef aan welk groepje weer mag vertrekken als we klaar zijn.
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.	Tas ligt bij de bubbel van 4 aan de zijkant van de zaal. Daar ligt ook een matje. Ik zal zo veel mogelijk mijn les vullen met bewegen op muziek. De deelnemers staan alleen maar op deze plek.
De les	Men moet op anderhalve meter van elkaar blijven. Contactspelen/sporten worden vermeden.	Ik zal veel muziek gebruiken. En daar de oefeningen op doen. En gebruik maken van het matje wat in de buurt ligt.
Toiletgebruik	Probeer alleen in nood hiervan gebruik te maken. Per locatie zal de protocol daaromtrent	In de Phoenix is dit heel duidelijk!!

	anders zijn. Bij terugkomst in de zaal wederom handen ontsmetten.	
Materialen	Ontsmetten of zelf meenemen bv matjes, gewichtjes. Naar keuze kunnen deelnemers zelf handschoenen meenemen en gebruiken. Overleg steeds met de groep waar zij zich veilig bij voelen.	Neem allemaal een grote badlaken / handdoek mee. Ik zal gebruik maken van een matje. Ik leg de matjes neer. En ruim ze weer op.
Koffie drinken	Iedereen gaat direct na de les naar huis.	Deze is duidelijk.