

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: G11.01 Locatie: De Kom Mijdrecht. Tijdstip 14:00 uur. Aantal deelnemers: 11

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.	Opstelling: aan beide kanten van de zaal. Stoel-tafel-stoel etc.
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.	Dragen van mondkapje en handen desinfecteren VERPLICHT.
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.	Ontsmetten van de handen, voor én na de les. Min. 70% alc. De stoelen staan op anderhalve meter van elkaar. Wij houden zoveel mogelijk anderhalve meter afstand van elkaar.
De les	Men moet op anderhalve meter van elkaar blijven. Contactspelen/sporten worden vermeden.	Anderhalve meter afstand houden van elkaar. Docent noemt naam van de deelnemer die mag komen gooien/werpen.

		Bij Homerun, doen de deelnemers de wave, handen in de lucht, de speler loopt op anderhalve meter langs zijn teamgenoten en geven hem/haar een compliment.
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.	Bij gebruik maken van het toilet, dragen van mondkapje en bij terugkomst handen weer 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.	Iedere deelnemer heeft zijn eigen 3 werpzakjes in een tasje. Eigen koffie beker meenemen
Koffie drinken	Iedereen gaat direct na de les naar huis. ??	Opstelling: Stoel, tafel, stoel etc. bij koffie drinken blijft deze opstelling staan en blijft iedere deelnemer op zijn/haar plaats en drinkt koffie uit een koffiebeker die zelf is meegenomen. Vrijwilligster komt langs voor inschenken van de koffie.