



## Corona protocol voor binnen gymlessen

*Gebaseerd op het hernieuwde protocol van het NOC\*NSF en de richtlijnen van het RIVM. (versie vanaf 21 augustus 2020)*

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Kinderen met enkel neusverkoudheid kunnen **wél** deelnemen aan de les.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft en de uitslag van de coronatest nog niet bekend is.
- Blijf 10 dagen thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus.
- Stuur een mailtje als je je wilt afmelden voor de les (door bijv. ziekte) met daarin duidelijk de naam van het kind en de groep/locatie waarin je gymt. Deze les kun je in overleg met ons inhalen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de les naar de locatie.
- Kom in makkelijk zittende kleding en op schoenen die je makkelijk uit kunt doen, zodat er geen grote drukte ontstaat in de kleedkamers.
- Was vóór en na de lessen je handen met water en zeep of desinfecteer je handen met de aanwezige handgel.
- Verlaat direct na de les de sportlocatie zodat er ruimte is voor de volgende groep. We hebben nu tussen alle lessen 10 extra minuten ingeroosterd.
- Houd voor- en na de les 1,5 meter afstand van andere volwassenen. Ook tijdens de les vinden wij het belangrijk om zoveel mogelijk afstand te bewaren. Daarom faciliteren wij de mogelijkheid hiertoe, door de lessen zo in te richten dat afstand bewaren goed mogelijk is. Denk aan een kring op 1,5m afstand en goede organisatie van de oefeningen die wij doen. Het is tijdens een sportsituatie vanuit het RIVM en NOC\*NSF niet verplicht om de afstand te bewaren, maar laten we samen proberen dit zoveel mogelijk wel te realiseren.
- Tijdens de les hoeven kinderen onderling geen afstand te bewaren en het is ook de docent toegestaan om de kinderen te helpen als de situatie daarom vraagt.
- Plezier en veiligheid staan voorop in onze lessen. Samen kunnen we dit realiseren!

Vragen? Mail naar [info@aapjeskooi.nl](mailto:info@aapjeskooi.nl) of bel/whatsapp naar 06-14209531.