

**Protocol**

Datum 18 juni 2020

**Algemeen**

* Houd (minimaal) 1,5 meter afstand tot elkaar.
* Schud geen handen.
* Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog.
* Was de handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden.
* Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis en ziek uit.
* Heeft 1 of meerdere personen in het huishouden ernstige klachten zoals koorts en/of benauwdheid, dan moet je thuisblijven en kun je niet trainen of training geven. Als iedereen in het huishouden 24 uur geen klachten heeft, mag er weer getraind worden.
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
* Blijf als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) tot minimaal zeven dagen na de uitslag van de test thuis.
* Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
* Stel jezelf regelmatig op de hoogte van de meest actuele richtlijnen via RIVM.nl.
* Gemeentelijk beleid is leidend.

**Reservering**

Iedereen die in bij Kick &Fit Wormer wilt sporten, moet hiervoor reserveren. Neem contact op met Colin Mannsur via de app of bel, nummer 06 24 89 71 61. Geef aan wanneer je wil sporten. Er wordt gekeken of er een plek beschikbaar is. Via de app wordt je reservering bevestigd. Daarbij sturen we je een gezondheidscheck. Nadat de gezondheidscheck akkoord is, is je reservering definitief (zie verder bij Gezondheidscheck).

**Gezondheidscheck**

Iedereen die reserveert, ondergaat een zorgvuldige gezondheidscheck. Ook trainers en andere medewerkers moeten voorafgaand aan elke werkdienst worden gecheckt. Heb je corona-gerelateerde klachten of maak je deel uit van een lopend contactonderzoek? Wanneer je één van onderstaande vragen met **JA** wordt beantwoord, mag de sporter niet naar de sportschool komen. Ook trainer of medewerker komen niet werken. Het werk of de reservering moet worden uitgesteld totdat op elke vraag **NEE** geantwoord kan worden.

Vragen:

1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts, neusverkoudheid, hoesten en/of benauwdheidsklachten?
3. Heb je het coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het coronavirus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?

Ook bij het betreden van de sportschool, word je nogmaals gecheckt en moet de gehele gezondheidscheck met **NEE** worden beantwoord, voordat sporters, trainers en medewerkers toegang kunnen krijgen.

**Afstand houden**

De algemene richtlijn is en blijft om 1,5 meter afstand te houden van iedereen. Kinderen tot en met 18 jaar hoeven de 1,5 meter afstand onderling niet te houden. De 1,5 meter afstand tot de trainer dient bij alle groepen zoveel mogelijk gewaarborgd te worden.

Het aantal personen wordt beperkt in een ruimte. De gebruikelijke trainingsgroepen zijn gehalveerd. Wij zorgen dat er minimaal 1,5 meter afstand kan worden gehouden tussen sporters en medewerkers voor mensen die niet tot hun gezin/huishouden behoren. Kijk goed naar de belijning, vak indelingen en instructies die op de vloer zijn aangeven. Enkel op deze manier kunnen wij voor een ieder voldoende ruimte bieden. Houd je aan de regels enkel op deze manier is sporten bij Kick & Fit Wormer weer mogelijk.

Tussen de lessen is 10 minuten ruimte zodat de attributen en vloer gereinigd kunnen worden. Kom dus niet te vroeg, maar ook niet te laat, want dan loop je elkaar in de weg.

Vanwege de coronamaatregelen is sparring onderling niet toegestaan omdat hierbij de 1,5 meter afstand niet kan worden gewaarborgd. Gewone padtraining is voor volwassenen ook niet mogelijk. Kinderen tot en met 18 jaar mogen onderling wel aan sparringvormen deelnemen. Trainen met pads op een verlengstuk, waardoor ruim 1,5 meter kan worden gehandhaafd, is voor alle leeftijdsgroepen mogelijk.

Toeschouwers worden vooralsnog niet toegelaten tot de sportschool. Ouders en verzorgers kunnen hun kind dus wel afzetten bij de sportschool, maar kunnen niet bij de training blijven kijken.

Er wordt geen gebruik gemaakt van de kleedkamers of douches. Iedereen die deelneemt aan een training of training geeft komt schoon op de sportschool en dient zich voorafgaand aan de training en na afloop van de training thuis om te kleden.

Als je te vroeg bent voor je sportles, wacht buiten en houd je aan de markering van 1,5 meter afstand.

Zorg dat je 1,5 meter afstand houden van de balie. Op de vloer is de 1,5 meter afstand aangegeven.

Er is geen toegang aan sporters in privéruimtes, keuken, kleedkamers van personeel of het kantoor.

**Hygiëne**

Het RIVM heeft algemene hygiënerichtlijnen opgesteld voor openbare ruimtes, daar houden wij ons aan. Wij zorgen voor voldoende ventilatie en zullen daardoor extra deuren en ramen openen, heb daar begrip voor.

Neem je eigen trainingsmateriaal (handschoenen, scheenbeschermers, handdoek, etc.) mee. Neem geen gebitsbeschermers mee. Materiaal zoals bokszakken, stoot- en trapkussens, boksballen en andere attributen moeten na ieder gebruik altijd goed worden gereinigd met reinigingsdoekjes/desinfectiemateriaal of water met zeep. Er zijn voldoende papieren handdoekjes en desinfectiemateriaal aanwezig. Maak zelf na de les de bokszakken/ attributen, die je hebt gebruikt schoon. Enkel op deze manier kunnen we efficiënt voldoende lessen aanbieden.

Maak bij binnenkomst gebruik van de hand desinfectiemiddelen op de statafel bij de ingang. In het toilet is er handzeep en papieren doekjes aanwezig, maak hiervan gebruik

Na elke les wordt de vloer schoongemaakt en na de werkdag de hele sportschool. Laat geen prive spullen liggen. Indien dit wel het geval moeten wij deze helaas weggooien.

Lees bij binnenkomst de Algemene hygiëne richtlijn van het RIVM.

**Kinderen (tot en met 18 jaar)**

* Wedstrijden, competities, toernooien en demo's zijn nog steeds verboden.
* Reserveer vooraf bij je trainer. Zo weet de trainer precies hoeveel personen er bij de les aanwezig zullen zijn.
* Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training.
* Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.
* Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden en maak gebruik van de handdesinfectie gel/alcohol.
* De trainer die de les geeft probeert zoveel mogelijk de 1,5 meter afstand tot de pupillen te bewaren.
* Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Alle pupillen die aan een les deelnemen komen in hun sportkleding naar de les en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.
* Het is tijdens deze trainingen toegestaan om met stoot- en trapkussens te werken op de voorwaarde dat deze voor de training en direct na afloop met schoonmaakmiddelen worden schoongemaakt.
* Neem je eigen bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.
* Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.
* Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de pupillen zelf, zoals ouders, de training bijwonen.
* Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.

**Volwassenen (vanaf 19 jaar)**

* Wedstrijden, competities, toernooien en demo's zijn nog steeds verboden.
* Kijk op onze website welke lessen worden aangeboden.
* Lessen worden vooraf bij de trainer die de les geeft gereserveerd. Zo weet de trainer precies hoeveel personen er bij de les aanwezig zullen zijn.
* Tussen iedereen die aanwezig is op de training moet minimaal 1,5 meter afstand zijn. Dit geldt dus ook voor de trainer zelf.
* Kom zoveel mogelijk met je eigen vervoer naar de training en kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de sportschool.
* Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.
* Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, minimaal 20 seconden en maak gebruik van de handdesinfectie gel/alcohol.
* Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Alle personen die aan een les deelnemen komen in hun sportkleding naar de les en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.
* Alle personen die aan de les deelnemen, nemen hun eigen bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.
* Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.
* Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de sporters zelf, zoals vrienden of familie, de training bijwonen. Ook niet op afstand.
* Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.
* Vormen van training waarbij er geen 1,5 meter afstand kan worden gehouden zijn niet toegestaan tot de regering anders bepaalt. Dit betekent dus dat sparringsessies en padtraining niet mogelijk, zijn behalve voor kinderen t/m 18 jaar.