

## Protocol opstart sportactiviteiten seizoen 2020/2021 MSK Gym

### Voor de les:

- Ga thuis naar de wc en was voor de training/les je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Kleed je thuis om, maak je haren vast (indien mogelijk) en kom precies op tijd in de gymzaal; niet te vroeg en niet te laat.
- Kom bij voorkeur alleen naar de gymzaal en kom alleen als je zelf les hebt, het is helaas niet mogelijk om te kijken bij een van de andere lessen.

### In de gymzaal:

- Desinfecteer je handen bij binnenkomst, je vindt dit in het halletje van de gymzaal.
- Als ouder/verzorger/begeleider is er **geen** toegang tot de gymzaal, dit geldt zowel voor, tijdens als na de les. Uitgezonderd zijn de ouders van de peuters en de kleuters. Zorg er voor dat ze thuis al hun sportkleding aan hebben gedaan. Er mogen **maximaal 6 personen** van 18 jaar en ouder in de kleedkamer. Verdeel je goed over de 2 kleedkamers en houd onderling voldoende afstand. Evt ontvangen jullie nog nadere instructies van jullie trainster.
- Raak zo min mogelijk aan en vermijd het aanraken van je gezicht.
- Tijdens alle lessen geldt dat er **maximaal 6 personen** ouder dan 18 jaar zijn toegestaan in de kleedkamer.
- Tijdens de les wordt er afstand gehouden, uitgezonderd zijn sportsituaties en spelsituaties waarbij een trainer je helpt bij het doen van een oefening.
- Goed ventileren is erg belangrijk, dit gebeurt door het open zetten van ramen en indien mogelijk de deuren.

### Na de les:

- Desinfecteer je handen (in het halletje) voordat je de gymzaal verlaat.
- Direct na de les haalt de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is en duidelijk is voor de kinderen.
- Was bij thuiskomst goed je handen en/of ga even douchen.

### Algemeen

- Volg **altijd** de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts en laat je testen. Ook bij twijfel vragen we je om het zekere voor het onzekere te nemen.

- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag er weer gesport worden en weer naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan **direct** naar huis. De trainer mag je direct naar huis sturen.
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van de trainers/begeleiders.
- Schud geen handen.
- Indien er bij een sporter/trainer/bestuurslid Covid-19 wordt vastgesteld dan zijn er richtlijnen vanuit de overheid die worden gehanteerd. De GGD zal dan bron- en contactonderzoek doen om verspreiding te voorkomen.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.