



BERICHT VAN DE SENSEI

Covid-19 Protocol

30 juni 2020

Regels met betrekking tot binnen trainen en Covid-19.

Zolang er in Nederland maatregelen nodig zijn met betrekking tot het bestrijden van het Covid-19 virus, is het noodzakelijk strikte regels op te stellen met betrekking tot het trainen binnen in onze dojo. Daarom hebben wij een aantal regels en procedures opgezet welke we strikt zullen handhaven. Deze regels zijn een aanvulling op onze algemene voorwaarden.

- Je dient je vooraf aan te melden voor een training via de Club Isshoni groep in de Heja app. Wanneer je niet bent aangemeld kan het zijn dat je niet mee kunt trainen. Gebruik je de Heja app nog niet? Installeer hem dan via de appstore of Google Playstore en druk op Join Team. Gebruik de code **DL-137188** om je aan te melden in de groep 'Club Isshoni'.
- Als je koorts hebt, vaak hoest of niest, een loopneus hebt of andere klachten hebt die kunnen wijzen op Covid-19, dan kom je niet trainen.
- Zorg dat je op tijd aanwezig bent. Het liefst 10 minuten van te voren. Wanneer je te laat komt mag je helaas **niet meer mee trainen**. Dit heeft te maken met de nieuwe regels.
- Je trekt bij voorkeur thuis je karatepak alvast aan. Je mag je niet omkleden op de gangen in het gebouw van LACO. Kun je thuis niet omkleden? Gebruik dan de kleedkamers. Hou wel de 1.5 meter onderlinge afstand in de gaten.
- Wacht rustig tot de Sensei of Senpai aangeeft dat je naar binnen mag. Het is niet toegestaan te rennen, tikkertje te doen etc. op de gangen in het gebouw. Voor en na de les moeten we de 1.5 meter regel hanteren. Ouders dienen hierop te letten.
- Voordat je binnen mag komen zullen we jullie vragen om je netjes in een rij voor de ingang op te stellen. Wij zullen dan bij iedereen die naar binnenkomt de temperatuur opmeten met een contactloze thermometer. Wanneer blijkt dat je verhoging of koorts hebt zullen we je **niet** toelaten in de dojo.
- Zorg dat je altijd je handen vooraf goed gewassen hebt en dat je handschoenen met desinfectiemiddel zijn schoongemaakt. Neem ook altijd zelf een flesje desinfectiemiddel mee de zaal in.



- Hou verder de gangbare hygiene regels in acht. Nies altijd in je elleboog en was regelmatig je handen.
- Tussendoor maken we ruimte om je handschoenen ook nog schoon te maken. Neem hiervoor zelf een flesje desinfectiemiddel mee.
- Zorg dat je altijd een sporttas bij je hebt waar je je eigen spullen in kwijt kunt. Laat geen spullen slingeren in de dojo of op de gang. Neem geen losse handschoenen, kleding, drinken mee in de zaal. Alles zit in je tas.
- Zodra je de dojo binnen bent gekomen is het niet de bedoeling rond te rennen of spelletjes te spelen. Iedereen dient direct klaar te gaan staan voor de openingsceremonie. Geef elkaar hiervoor de ruimte en ga niet tegen elkaar aan staan. Er mogen maximaal 8 mensen op een rij staan/zitten. Zodra er 8 staan zal er dus een tweede of eventueel een derde rij gemaakt moeten worden.
- Tijdens de lessen is onderling contact wel toegestaan. Hieraan zijn geen restricties meer verbonden. Dit maakt het soms lastig je aan de juiste regels te houden. Voor en na de les moet er immers 1.5 meter afstand gehouden worden. Maar voorlopig zullen we het met deze regels moeten doen.
- Blijf al onze communicatie kanalen in de gaten houden. Dit protocol kan worden aangepast indien de situatie daar om vraagt.
- Wij vertrouwen op jullie begrip. Samen zullen we er een succes van maken.

Met vriendelijke groet,

Sensei Dennis