

Beste judoka's en ouders/verzorgers,

Goed nieuws: van de Gemeente hebben we groen licht gekregen om terug op starten met buitentrainingen. Net als vorig jaar doen we dit terug op het voetbalveld van VV Clinge met het onthaal op de parking van Malpertuus.

In mei en juni zullen we **enkel op vrijdagen** trainen in volgende leeftijdsgroepen:

Groep 1 – 5 t/m 8 jaar: van 18u15 tot 19u

Groep 2 – 9 t/m 12 jaar: van 19u15 tot 20u

Groep 3 – 13 t/m 26 jaar: van 20u15 tot 21u

Afhankelijk van de weersomstandigheden kunnen trainingen geannuleerd worden. Hou de mailing daarom goed in de gaten, zeker bij slecht weer!

In bijlage vindt u de lijst met voorzorgsmaatregelen en afspraken. De belangrijkste maatregelen hiervan zijn:

1. Blijf thuis als je klachten hebt
2. Thuis omkleden
3. Handen desinfecteren bij aankomst
4. Ouders / toeschouwers zijn niet toegelaten tijdens de training
5. Zo veel mogelijk trainen met vaste partners

Kom zelf in sportieve kleding en neem een handdoek, je judovest en gordel mee. Wie zijn onesie judopop nog heeft, brengt deze weer mee. Als alternatief volstaat een oude kimono of sweater even goed als 'uke'.

Met vriendelijke groet,

Maarten van Delft

Secretaris Judovereniging Clinge

judoverenigingclinge@yahoo.com

+31 (0)6 2000 7966

www.judoverenigingclinge.com

Maatregelen buitentrainingen Judovereniging Clinge (JVC)

1. Wanneer mag je NIET naar de les komen

Judoka en, ouders en trainers blijven thuis wanneer:

- Je last hebt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Ook als je maar een beetje last hebt blijf je thuis
- Iemand uit je huishouden koorts (38 C° of meer) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer naar de training laten gaan;
- Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). 14 dagen nadat de positief geteste persoon voor het laatst ziekteverschijnselen heeft gehad mogen de huisgenoten weer naar de training komen

2. Algemene hygiëne regels

- Houdt (minimaal) 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (ook kinderen onder de 12 jaar)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar de les vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je les thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was na training als je weer thuiskomt je handen met water en zeep
- Omkleden doe je thuis
- Vermijd het aanraken van je gezicht , doe dus een staart in je haar!
- Schud geen handen

3. Kleding

- Judoka's hebben hun sportschoenen aan
- Judoka's hebben losse kleding aan waarin vrij bewogen kan worden. De kleding is aangepast aan de buiten temperatuur. Indien het wenselijk is om een extra jasje of vest aan te hebben tijdens het vervoer naar de toe wordt deze bij je in het vak geplaatst die je aangewezen krijgt.
- Er zit 4,5m tussen iedere pylon
- Neem je eigen fles water mee en zorg dat deze gevuld is.

4. Vervoer en aankomst

- Kom maximaal tien minuten voor aankomst van de les aan bij het terrein.
- Auto's rijden op de parking en zetten de Judoka af. De Judoka wordt opgevangen door de corona coördinator of trainer voor de ingang van het sportveld. Mocht de Judoka hier te jong voor zijn gaat de ouder mee maar levert de Judoka met gepaste afstand af bij de corona coördinator of trainer.
- Fietsen worden neergezet voor Malpertuus. Zorg hierbij voor voldoende ruimte tussen de fietsen.
- Bij de ingang van de vloer staan desinfectans waarmee de Judoka en hun handen moeten desinfecteren voordat zij het sportveld betreden.
- Daarna krijgen de Judoka's een vak aangewezen waar ze moeten gaan staan.
- Brengers en halers mogen niet blijven kijken

5. Tijdens de training

- Het maximum aantal Judoka's per leeftijdsgroep is 30
- Tussen alle lessen is een kwartier "pauze" dat dient als wisselmoment. In dat kwartier kunnen uitgetrainde Judoka's vertrekken en nieuwe Judoka's aankomen zonder dat ze elkaar tegen komen.
- Judoka's worden door de trainer(s) naar het sportveld begeleid
- Contacten worden beperkt door aangepaste oefeningen en zoveel mogelijk te werken in vaste koppels.
- Alle Judoka's plaatsen hun waterfles en eventueel trui in hun eigen vak.
 - De trainers komen niet binnen het vak van de Judoka's en raken de Judoka's (ook de jongere Judoka en tot en met 12 jaar) niet aan.

6. Vertrek Judoka's

- Na de les gaan de Judoka's 1 voor 1 terug uit hun vak waar ze hun flesje en eventueel trui / jas terug aandoen/meenemen
- De trainer controleert of de doorgang vrij is
- De trainer laat de Judoka's 1 voor 1 vertrekken
- De Judoka's verlaten direct het terrein
- Bij het verlaten van het terrein desinfecteren de Judoka's hun handen
- Ouders van jongere Judoka's die niet zelfstandig naar het vervoer kunnen komen wachten in een rij met anderhalve meter afstand buiten het terrein op hun kind.

Pylonen worden ontsmet door trainers en/of corona coördinator.