

# Seizoen 2020-20201

## 1. Lestijden, zie ook de kalender op de website.

Elke vrijdag vanaf 4 september 2020.  
Elke maandag vanaf 7 september 2020.

In verband met het wisselen van de groepen zijn de lestijden enigszins aangepast.

18.00u – 18:55u 5 tot en met 8 jaar  
19.05u – 20.10u 9 tot en met 12 jaar  
20.20u – 21.30u Vanaf 13 jaar

## 2. Wanneer mag je NIET naar de les komen

Judoka's, ouders, verzorgers 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 weer naar de training komen.
- 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

## 3. Algemene hygiëne regels

- Houdt (minimaal) 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga, voordat je naar de les vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voor de 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.
- Lang haar? Doe een staart in je haar!
- Schud geen handen.
- Neem je eigen fles water mee en zorg dat deze gevuld is.
- Judoka's hebben een handdoek bij.
- Judoka's van 18 jaar en ouder nemen een mondmasker mee.

## 4. Aankomst judoka's

- Kom maximaal vijf minuten voor aanvang van de les naar Malpertuus.
- Malpertuus is alleen toegankelijk via de hoofdingang. Judoka's houden zich aan de aangegeven looproutes.
- Bij de ingang van Malpertuus staan desinfecterende middelen waarmee de judoka's hun handen moeten desinfecteren voordat zij Malpertuus betreden.
- Judoka's van 18 jaar en ouder blijven altijd op minstens 1.5 meter afstand.
- Brengers en halers mogen niet mee naar binnen en dus ook niet blijven kijken. Alleen trainers, judoka's en de Corona coaches mogen in de zaal.
- De corona coach of trainer zal de stempelkaart van de judoka's afstempelen en deze zal als presentielijst dienen. Iedere judoka heeft een eigen stempelkaart waarop de trainingsdatums zijn vermeld. Bij aanwezigheid zal d.m.v. een stempel op de datum van de training de aanwezigheid worden geregistreerd.

## 5. Tijdens de training

- Probeer zoveel mogelijk met dezelfde partner te trainen.
- Train zoveel mogelijk op matig intensief inspanningsniveau
- Er mag onderling contact zijn op de mat. Dus gewoon judoën.
- Kinderen moeten wel zo veel mogelijk 1,5 meter afstand bewaren ten opzichte van hun trainers die ouder zijn dan 18 jaar.
- I.v.m. het naar binnen en buiten gaan van de verschillende groepen zullen de trainingen 5 min vroeger stoppen en 5 minuten later beginnen.

## 6. Vertrek judoka's

- De judoka's verlaten direct Malpertuus.
- Alleen de hoofdingang van Malpertuus gebruikt worden. Judoka's houden zich aan de aangegeven looproutes.
- Bij het verlaten van Malpertuus desinfecteren de judoka's hun handen.
- Ouders, verzorgers buiten, met anderhalve meter afstand, op hun kind.
- Judoka's van 18 jaar en ouder blijven altijd op minstens 1.5 meter afstand.

## 7. Gebruik kleedkamers en toiletten

- In principe mag er geen gebruik gemaakt worden van de kleedkamers wel van het toilet.
- Was na het toiletbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Volgens de richtlijnen van het RIVM en Stichting Malpertuus kan men gebruik maken van de douches met maximaal 2 mensen tegelijkertijd.