

Beste judoka's,

Goed nieuws: in navolging van de landelijke versoepelingen hebben we groen licht gekregen van Malpertuus en de Gemeente om binnen te mogen trainen. Oftewel we mogen terug de judomat op!

Vanaf aanstaande maandag 7 juni zullen we voor alle leeftijden weer **op maandag en vrijdag** gaan trainen. We houden dezelfde lestijden aan als in het najaar:

- 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

We blijven voorzichtig en houden ons aan de eerdere maatregelen, zie onder. Hierna nog eens de belangrijkste:

1. Blijf thuis als je klachten hebt
2. Thuis omkleden
3. Handen desinfecteren bij binnenkomst
4. Ouders / toeschouwers zijn niet toegelaten in de sportzaal
5. Matten reinigen voor en na de trainingen
6. Zo veel mogelijk trainen met vaste partners
7. Mondkapje op buiten de judomat

We rekenen op ieders begrip en hopen jullie allen weer terug te zien!

Met vriendelijke groet,

Maarten van Delft

Secretaris Judovereniging Clinge

1. 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 coronavirus (COVID-19). 10 dagen nadat de positief geteste persoon voor het laatst ziekteverschijnselen heeft gehad mogen de huisgenoten weer naar de training komen

2. Algemene hygiëne regels

- Draag een mondmasker, maar tijdens het sporten mag deze af
- 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.

3. 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, ouders en verzorgers blijven altijd op minstens 1.5 meter afstand.
- Ouders en verzorgers 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.

4. Tijdens de training

- Probeer zoveel mogelijk met dezelfde partner te trainen.
- Er mag onderling contact zijn op de mat. Dus gewoon judoën.
- Judoka's en trainers dienen wel zo veel mogelijk 1,5 meter afstand te bewaren ten opzichte van elkaar en onderling
- Train zoveel mogelijk op matig intensief inspanningsniveau
- 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.

5. Vertrek judoka's

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

6. Gebruik kleedkamers en toiletten

- We maken geen gebruik van de kleedkamers en douches, wel van het toilet.
- Was na het toiletbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.