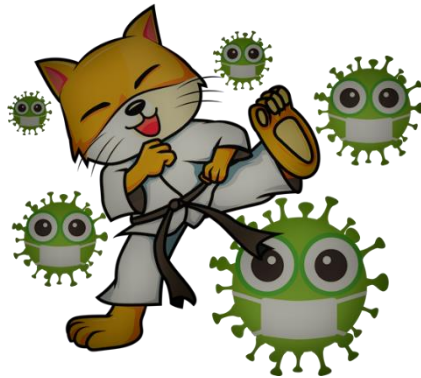


Karateclub Samoerai Leuven vzw

Protocol indoor trainingen tijdens Corona exit strategie - fase 3 (vanaf 8 juni 2020) v11/06/2020

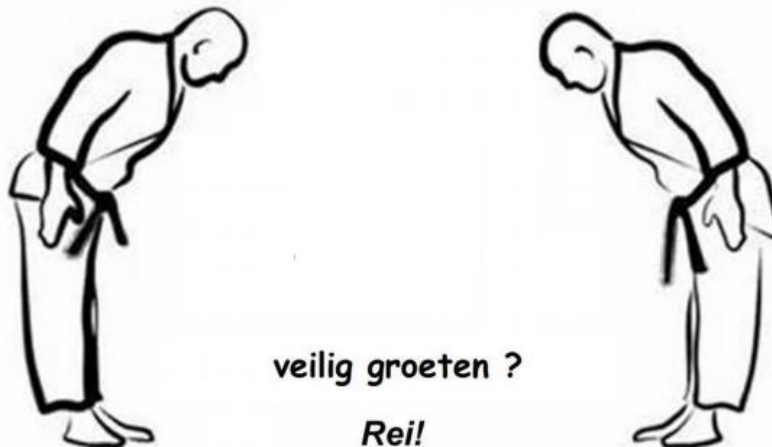


Deze richtlijnen gelden voor al onze leden die deelnemen aan onze georganiseerde trainingen indoor vanaf 13 juni 2020 tot en met 30 juni 2020 en hun ouders/begeleiders.

ALGEMENE REGELS

- Om alles correct te laten verlopen, werken we met een aanmeldingssysteem voor deze trainingen en dient men zich op voorhand in te schrijven via onze website : op de [homepagina](#) kan u onder 'Inschrijving training' de trainingen terugvinden en er op inschrijven tot ze volzet zijn. Indien u zich inschrijft, gelieve dan ook aanwezig te zijn zodat u geen plaats van anderen inneemt
- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep of gebruik ontsmettingsmiddel voor en na de training.
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of in je elleboogplooï.
- Sport niet en blijf thuis als jij of een huisgenoot symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij ? Ga dan pas weer sporten als het mag van je arts.
- Indien we meerdere groepen vormen, mogen leden van verschillende groepen ook niet voor, tijdens en na de training met elkaar in contact komen.
- Trainen is enkel mogelijk tijdens de door de club georganiseerde trainingen en begeleid door een trainer.
- Wees op tijd op de training.
- Beperk je tijd op de sportclub. Blijf niet langer dan noodzakelijk is.

- Trainen gebeurt in karatepak. Trek dit thuis al aan, want de kleedkamers en douches zijn nog gesloten.
- Neem kleding mee voor na het sporten om over je karatepak aan te trekken als je bezweet bent.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen.
- Houd er rekening mee dat de toiletten en kleedkamers niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten naar de zaal en wacht op 1,5 meter afstand van elkaar.
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden in de sporthal.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus of drankfles.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.
- Ontsmet en/of was je eigen sportmateriaal.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of 'high five'.



SPECIFIEK VOOR DE TRAINERS

- Contactloos trainen : conditietraining/opwarming, technische training (kihon en kata), schaduwkumite, kracht, lenigheid, coördinatie training zijn mogelijk, kumitetrainingen met partner zijn niet mogelijk.
- Controleer of je groep niet meer dan 20 personen bevat, inclusief trainers; weet en controleer wie er aanwezig is op de training.
- Bereid je training goed voor.
- Garandeer te allen tijde de regels rond social distancing.
- Zorg er voor dat er geen materiaal of uitrusting gedeeld wordt.
- Zorg dat de trainingszaal klaar is als de sporters binnenkomen zodat je meteen kunt beginnen.

- Gebruik zoveel mogelijk afgebakende ruimtes om te trainen.
- Maak vooraf de gedragsregels duidelijk.
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Laat sporters niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training.
- De sporters moeten na afloop direct vertrekken; wijs hen erop dat ze na de training direct naar huis moeten gaan.
- Laat sporters gefaseerd de zaal betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training.
- Geen uitzonderingen toestaan in de samenstelling van de groepen.
- Meldt aan het bestuur alle zaken die niet conform dit protocol, de corona-maatregelen of niet gepast zijn.

SPECIFIEK VOOR DE OUDERS

- Breng je kinderen alleen na registratie op de [website](#) van de club naar de training.
- Trek je kinderen thuis hun karatepak al aan, want de kleedkamers op de club zijn gesloten.
- Geef hen kleding mee om over hun karatepak aan te trekken na het sporten als ze bezweet zijn.
- Zorg dat ze al hun spullen bij zich hebben, zodat ze niets hoeven te lenen.
- Laat je kinderen thuis nog naar het toilet gaan en laat ze hun handen (20 seconden) met water en zeep wassen voor vertrek.
- Je kan als ouder de training niet bijwonen : blijf niet in de zaal of in de gangen van de sporthal wachten.
- Breng je kind(eren) tijdig naar de training en kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de sportclub.
- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding kunnen opvolgen.
- Haal direct na de training jouw kind(eren) op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is en blijf niet om te 'socializen'.
- Bij thuiskomst : laat je kinderen hun handen wassen of desinfecteer ze; ook douchen moet thuis gebeuren want dit kan niet in de sporthal.

CONTACTPERSOON

Ludo Binnard
 Secretaris/Penningmeester
 Zavelberg 8 - 3000 Leuven
 Mobile +32(0)497 59 24 83
ludo.binnard@samoerai-leuven.be