



## Covid19-protocol | Aikido Dojo Shinto Ryu

### Algemene regels

- Heb je klachten (<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>)? Blijf dan thuis en meld je af via [info@shintoryu.nl](mailto:info@shintoryu.nl).
- Houd voor en na de les 1,5 meter afstand van anderen. Tijdens de les volg je de regels die onder 'Trainen' staan.

### Binnenkomst

- Kom omgekleed naar de dojo, want de kleedkamers zijn gesloten.
- Zorg ervoor dat je uiterlijk 19.15 uur in de dojo bent. Wees op tijd en ga thuis nog even naar het toilet, zodat je niet in de dojo hoeft.
- Desinfecteer je handen en onderarmen bij de dispenser bij binnenkomst.
- Beantwoord de gezondheidsvragen die de sensei of een sempai mondeling aan je stelt conform het RIVM-protocol. Als bijlage vind je de vragenlijst.
- Stop buitenschoenen en overkleding in de zaal in een grote tas.
- Leg met elkaar de matten uit. Houd afstand van elkaar en volg de instructies op voor een ordelijk verloop.
- Desinfecteer met elkaar de matten en daarna desinfecteer je (nogmaals) je handen en onderarmen.

### Trainen

- Ben je nog geen 18 jaar? Dan mag je in wisselende koppels trainen met andere leden tot 18 jaar als dit mogelijk is.
- Ben je 18 jaar of ouder? Train dan ook met iemand van 18 jaar of ouder. Je traint in die les alleen met deze persoon.
- Stem voor de les even met elkaar af wie met wie gaat trainen. Leden van 18 jaar en ouder trainen in principe elke les met een andere partner.
- Train je liever niet met een partner? Geen punt, maar laat het tijdig weten per e-mail. Je krijgt dan oefeningen om in de les zelfstandig naast de tatami te trainen.
- Help na de les de matten weer op te bergen. Houd afstand van elkaar en volg de instructies op voor een ordelijk verloop.

### Vertrek

- Verlaat na het opruimen van de matten zo snel mogelijk de zaal en het gebouw.
- Desinfecteer bij vertrek van de zaal of het gebouw je handen en onderarmen. Materiaal hiervoor is aanwezig.

We gaan er alles aan doen om er met elkaar leuke, veilige lessen van te maken. Heb je nog vragen? Stel ze gerust via [info@shintoryu.nl](mailto:info@shintoryu.nl).



## Mondeling coronacheck bij binnenkomst zaal

1. Had je een of meer van deze klachten in de afgelopen 24 uur?

- hoesten
- verkoudheidsklachten
- verhoging of koorts
- benauwdheid
- reuk- en/of smaakverlies

nee  ja

2. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?

nee  ja

3. Heb je het coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?

nee  ja

4. Heb je een gezinslid/huisgenoot met het coronavirus? Heb je de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij klachten had?

nee  ja

5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld?

nee  ja

Heb je een van de vragen met 'ja' beantwoord? Dan kun je niet trainen. Ga naar huis, blijf thuis en laat je testen. Houd je burgerservicenummer (BSN) bij de hand en bel vervolgens 0800-1202 of maak online een afspraak voor een coronatest.