

Almere, 15-06-2020

Betreft: protocol corona Van de Kamp Sport

Vanaf 1 juli mogen de sportscholen weer open. Daar zijn wij natuurlijk erg blij mee. Eindelijk kunnen we onze leden weer helpen met een gezonde leefstijl. Ook zijn de PT instructeurs en Fysiotherapeuten weer van harte welkom. Ook zij dragen een belangrijke bijdrage aan het welzijn van hun klanten in de vorm van revalidatie, krachtopbouw, voorbereiden voor een operatie, verbeteren van mobiliteit, balans, flexibiliteit en uithoudingsvermogen, etc. Vanwege de corona zijn er behoorlijk wat aanpassingen waar we rekening mee dienen te houden.

**Regels:**

1. Er dient van tevoren gereserveerd te worden, u kunt dus niet zo maar binnen lopen. Wij mogen per ruimte maar een maximaal aantal personen tegelijk laten sporten. U kunt dan sporten op het gereserveerde tijdsblok. Reserveren via [vdksport@gmail.com](mailto:vdksport@gmail.com)
2. Bij binnenkomst dient u de handen te desinfecteren, er staat een tafel met daarop een gel bestaande uit tenminste 70% alcohol. De gel goed inwrijven en geheel oplaten drogen.
3. Korte vragenlijst: Had u één of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?
  - Hoesten, Verkoudheidsklachten, Verhoging of koorts, Benauwdheid, Reuk- en/of smaakverlies?
  - Heeft u op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
  - Heeft u het coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?
  - Heeft u een huisgenoot/gezinslid met het coronavirus en heeft u de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
  - Bent u in quarantaine omdat u direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Indien u één van de vragen met ja beantwoord, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak. Indien u hooikoorts heeft zal u misschien ook een aantal symptomen hebben geef dat dan door.

4. Er is een vaste route: binnenkomst is via de normale entree, na afloop dient u het centrum direct te verlaten zodat iemand anders weer kan sporten. Indien u beneden sport is de uitgang aan de zijkant van de fitnesszaal, sport u boven dan via de judozaal en noodtrap naar buiten.
5. Bij Fitness, Pilates, Spinning, PT, Fysiofitness en Thai-bo is het verplicht om een handdoek te gebruiken tijdens het sporten ook dient u zelf een bidon met water mee te nemen.
6. Voor de leeftijdsgroep van 19 jaar en ouder geldt houdt minimaal 1,5 meter afstand met andere sporters en met onze medewerkers. Tijdens de contactsporten (judo, karate en jiu-jitsu) is het tijdens het sporten toegestaan om contact te hebben. Voor en na het sporten geldt de 1,5 meter weer.
7. Het is mogelijk om gebruik te maken van onze kleedkamers en douches boven. Ook daar geldt de 1,5 meter. Wilt u daar goed op letten a.u.b. Het toilet beneden kan door 1 persoon gebruikt worden. Indien u geweest bent geef het dan altijd even door bij de receptie. Zij zullen het daarna direct desinfecteren. Kom zoveel mogelijk in gepaste outfit, dus in judopak indien je gaat judoën of in sporttenuë waarin je gaat sporten. Dan is de 1,5 meter makkelijker te waarborgen.
8. Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan een oefening begint en wanneer u stopt.
9. Volg de instructies van onze medewerkers te allen tijde op.
10. Ouders kunnen hun kinderen brengen maar het liefst niet mee naar binnen i.v.m. het totaal aantal personen wat binnen mag zijn en om de 1,5 meter te waarborgen.
11. Kom zoveel mogelijk lopend, op de fiets of met eigen vervoer en niet met het openbaar vervoer.

Met vriendelijke groet,

Van De Kamp Sport

---