

VERANTWOORD SPORTEN BIJ ACTION4VITALITY

BUITENSPORT-PROTOCOL Vanaf maandag 11 mei 2020

Buitensporten – Hollands Duin.

Start bij parkeerplaats t.o. Witte Raaf of Piet Florisdal.

Op zaterdag bij het parkeerterrein van de Prinsenhofschool.

Raadpleeg de [agenda](#) voor tijden en locatie per lesuur.

1. Welkom (terug) bij de buitenlessen van Action4Vitality!
2. Kom alleen naar de sportles met voorafgaand een reservering via de nieuwe PaynPlan App. [Klik hier voor alle informatie.](#)
3. Deze lessen zullen in beginsel ter plekke in 2 of 3 groepen worden verdeeld per lesuur met 2 of 3 instructeurs. Maximaal 12 - 15 personen per instructeur. De groepen zullen ver uit elkaar op de parkeerplaats beginnen bij de oranje pion.
4. Halverwege de les zal er op veilige afstand van instructeur gewisseld worden
5. Er zullen geen duo oefeningen en oefeningen met lichamelijk contact worden aangeboden.
6. Houd continue 1,5 meter afstand.
7. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 graden)
8. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten.
9. Voordat de les begint, is het verplicht desinfecterende gel op je handen te doen.
10. Schud geen handen.
11. Kom alleen of alleen met personen uit jouw huishouding tegelijk naar de les.
12. Het gebruik van sporthandschoenen tijdens de oefeningen met materiaal is verplicht.
13. Blijf tijdens de les altijd onderling afstand houden, ook als er materiaal wordt gebruikt.
14. Ga voorafgaande de afspraak of de sportles alvast thuis naar het toilet.
15. Vul thuis alvast je flesje water.
16. Na de sportles krijg je instructies over het wel/of niet opruimen van de materialen. Blijf steeds op 1,5 meter afstand.
17. Veel sportplezier en tot de volgende keer!

VERANTWOORD SPORTEN BIJ ACTION4VITALITY BINNENSPOORT-PROTOCOL (voorlopig vanaf 1 september??)

Locatie gymzaal Prinsenhofschool.

1. Hartelijk welkom (terug) bij de binnenlessen van Action4Vitality!
2. Kom alleen naar de sportles met voorafgaand een reservering via de nieuwe PaynPlan App. [Klik hier voor alle informatie.](#)
3. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 graden)
4. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten.
5. Schud geen handen.
6. Kom alleen of alleen met personen uit jouw huishouding tegelijk naar binnen.
7. Houd altijd 1,5 meter afstand.
8. Voordat je de zaal betreedt, is het gebruik van de desinfecterende gel verplicht.
9. Kom alvast in sportkleding. Neem een ruime sporttas mee naar de les. Bij binnenkomst verwissel je de buitenschoenen voor schone binnensportschoenen (verplicht!) en doe je eigen schoenen én je jas in de sporttas. Neem deze mee naar de zaal en zet deze aan de raamkant.
10. De kleedkamers zullen allemaal afgesloten blijven.
11. Het gebruik van fitnesshandschoenen of de witte binnen-bokshandschoenen tijdens training met materiaal is verplicht.
12. In de zaal zie je pionnen als markering staan. Op een kruispunt van 2 markeringen ga je de materialen en een matje neerleggen en ga daar alvast zitten en wachten totdat de les begint. Houd voldoende afstand als je materialen gaat pakken.
13. Probeer de deurknoppen zoveel mogelijk te vermijden.
14. Ga voorafgaande de afspraak of de sportles alvast thuis naar het toilet. Alleen tijdens de les zal alleen het damestoilet beschikbaar zijn en indien bezet blijf je op 1,5 meter wachten op de gang. Ook vul je thuis al je waterfles.
15. Na de sportles krijg je instructies over het wel/of niet opruimen van de materialen. Verwissel na de les je schoenen bij het raamgedeelte.
16. Routing: verlaat na het sporten direct de accommodatie via de uitgang raamgedeelte gymzaal.
17. Veel sportplezier en tot de volgende keer!