

VERANTWOORD SPORTEN BIJ ACTION4VITALITY

BUITENSPORT-PROTOCOL

Sinds maandag 11 mei 2020

Buitensporten – Hollands Duin.

Start bij parkeerplaats t.o. Witte Raaf of Piet Florisdal. Check het rooster.

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!

Kijk voor het vernieuwde binnensportprotocol vanaf 1 juli op de volgende pagina!

VERANTWOORD SPORTEN BIJ ACTION4VITALITY

BINNENSport-PROTOCOL

(In de zomer vanaf 1 juli alleen bij slecht weer & vanaf 14 september 2020 in het reguliere rooster)

Locatie gymzaal Prinsenhofschool.

1. Hartelijk welkom (terug) bij de binnenlessen van Action4Vitality!
2. De hele zomer (tot en met 13 september 2020) worden alle sportlessen van het lesrooster buiten georganiseerd. Alleen bij heel slecht weer krijg je op tijd via de app een berichtje en wordt de buitenles naar binnen verplaatst.
3. Kom alleen naar de sportles met voorafgaand een reservering via de PaynPlan App. [Klik hier voor alle informatie.](#)
4. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 graden)
5. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten.
6. Schud geen handen.
7. Kom alleen of alleen met personen uit jouw huishouding tegelijk naar binnen.
8. Houd altijd 1,5 meter afstand.
9. Voordat je de zaal betreedt, is het gebruik van de desinfecterende gel verplicht.
10. Kom zoveel mogelijk alvast in sportkleding.
11. Neem een ruime sporttas mee waarin je buitenschoenen en je jas in kunnen worden gestopt.
12. De kleedkamers kunnen gebruikt worden voor het wisselen van de schoenen. Blijf wel op 1,5 meter afstand.
13. Neem altijd je sporttas mee naar de gymzaal en zet hem aan de raamkant op de vensterbank.
14. Houd altijd een trui of vestje bij de hand omdat we de buitendeuren open zullen houden tijdens de sportles.
15. Het gebruik van fitnesshandschoenen of de witte binnen-bokshandschoenen tijdens training met materiaal is aan te bevelen.
16. 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 steeds voldoende afstand als je materialen gaat pakken.
17. Probeer de deurknoppen zoveel mogelijk te vermijden.
18. Ga zoveel mogelijk voorafgaande de afspraak of de sportles alvast thuis naar het toilet. Beide toiletten zijn wel beschikbaar zijn maar indien bezet, blijf je op 1,5 meter wachten op de gang. Ook vul je thuis al je waterfles.
19. Na de sportles krijg je instructies over het schoonmaken en wel/of niet opruimen van de materialen.
20. Routing: verlaat na het sporten direct de accommodatie via de uitgang raamgedeelte gymzaal.
21. Veel sportplezier en tot de volgende keer!