



Apeldoornse gymnastiekvereniging  
"de Nieuwe Turnkring"

Secretariaat: [secretaris@ntk-apeldoorn.nl](mailto:secretaris@ntk-apeldoorn.nl)



## Protocol zaaltrainingen per 19 mei 2021

*Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop; neem de gebruikelijke veiligheids- en hygiëneregels die voor iedereen gelden in acht.*

### Voor de training:

- Blijf thuis als je klachten hebt. Als je positief getest wordt, geef dit dan svp aan je trainer door, zodat beoordeeld kan worden of er maatregelen genomen moeten worden voor de rest van jouw groep.
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 °C) en/of benauwdheidsklachten of als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus.
- Kom in sportkleding naar de zaal. In de kleedkamers kan je schoenen wisselen en een jas of broek uit doen, maar bij voorkeur niet omkleden. Het toilet kan wel gebruikt worden, maar het liefst alleen in geval van nood. Ga bij voorkeur voor vertrek thuis naar het toilet.
- Neem een gevuld flesje drinken mee.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les naar de zaal.

### Bij aankomst:

- Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers.
- Iedereen van 13 jaar en ouder draagt bij binnenkomst een mondkapje.
- Omdat het in de routing van de gymzalen bijna niet te doen is om 1,5 meter afstand te houden, vragen wij ouders niet mee naar binnen te komen. Is dit echt nodig, dan kan één ouder het kind naar binnen brengen, mits een mondkapje gedragen wordt, de zaal meteen weer wordt verlaten en 1,5 meter afstand wordt gehouden.
- Ga de zaal in via de rechter kleedkamer en verlaat deze via de linker kleedkamer.
- Was bij aankomst in de kleedkamer je handen.
- Leden van 18 jaar e.o moeten voor en na de training, maar ook bij rustmomenten tijdens de training 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen, dus ook tot trainers en andere leden.
- Ga direct naar huis wanneer je tijdens de les klachten krijgt zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.

### Na de training:

- Leden van 13 jaar en ouder doen hun mondkapje weer op.
- Leden verlaten direct na de training de zaal.
- Ouders wachten buiten op hun kind.