



Apeldoornse gymnastiekvereniging  
"de Nieuwe Turnkring"

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



## Protocol zaaltrainingen per 31 augustus 2020

*Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;*

### Bedenk voor vertrek naar iedere training:

- Blijf thuis en laat je testen als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°).
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus tot 10 dagen na het laatste contact.
- Kom in sportkleding naar de zaal. In de kleedkamers kan je schoenen wisselen en een jas of broek uit doen, maar niet omkleden. De douches zijn nog niet beschikbaar. 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.
- 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 wel nodig, dan kan één ouder het kind naar binnen brengen. Daarbij wel het verzoek om de zaal daarna meteen weer te verlaten en 1,5 meter te houden.
- 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 verlaten direct na de training de zaal .
- Ouders wachten buiten op hun kind.