

MAATREGELEN voor veilige lessen

*Het is erg belangrijk dat we ons goed houden aan de veiligheidsmaatregelen: denk steeds aan jouw gezondheid en die van de anderen! Onze gezondheid is ons hoogste goed!
Aarzel niet om ons te contacteren als je nog vragen hebt rondom de veiligheid, spreek ons ook gerust aan tijdens de lessen!*

aanspreekpunt:

Lien Van den Elsen

lienvandenelsen@yahoo.com

0487 209 348

INHOUD

1 BUITENLESSEN

2 DIENSTENCENTRUM

3 SPORTCENTRUM

1 BUITENLESSEN

- breng zeker je eigen matje mee
- ook een grote handdoek of een deken kan handig zijn
- breng je eigen water mee
- kledij geschikt voor yoga en zeker ook een warme trui voor als het afkoelt

- zorg dat je steeds anderhalve meter afstand respecteert (in dit geval hoef je ook geen mondkapje te dragen)
- je kan uiteraard wel een mondkapje meebrengen en gebruiken, maar blijf ook dan de afstand zoveel mogelijk respecteren
- Ga thuis naar het toilet, voordat je naar de sportlocatie vertrekt.
- Kom in sportkledij naar de sportlocatie. Kledkamers en douches zijn gesloten.
- Was je handen voor en na de sportbeoefening.
- Kom juist op tijd en ga na je sportbeoefening direct naar huis.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de uitbaters van de openlucht sportlocatie (gemeente, club,...).
- Geen handshakes, high fives of hugs.
- Hou tijdens het sporten overal een minimale afstand van 1,5m tot je medesporters.
- Gebruik zo veel mogelijk eigen sportmateriaal (bv. drinkbidon, handdoek,...) en vermijd gedeeld sportmateriaal.
- Douche thuis en niet op de sportlocatie.

- Blijf thuis als je ziek bent.
- Gelieve ons binnen de week na de les op de hoogte te brengen wanneer je ergens besmet geraakt bent met corona.

Gedragscode voor sporters:

<https://www.sport.vlaanderen/media/13572/voor-de-sporters.pdf>

2 DIENSTENCENTRUM

- breng zeker je eigen matje mee
- breng eventueel een extra matje of handdoek mee als de vloer te hard is voor jou
- ook een grote handdoek of een deken kan handig zijn
- breng je eigen water mee

SPECIFIEKE MAATREGELEN IN HET DIENSTENCENTRUM:

- ga 1 per 1 naar binnen
 - Het dragen van een **mondmasker** is verplicht.
 - Enkel tijdens de les als je op je matje zit in de zaal op veilige afstand van de anderen mag je het afzetten.
 - Vul je gegevens bij het binnenkomen in in het **register** (belangrijk voor contact tracing)
 - Vermijd om binnen te wachten in de gang (wacht buiten of in je auto) en beperk het contact
 - Kom maximum 10 minuten op voorhand naar de les. Beperk je bezoek aan het centrum.
 - Bij het binnenkomen: handen ontsmetten.
 - Als je materiaal (matten) van het centrum gebruikt, moet je deze ontsmetten.
 - Je aanwezigheid en contactgegevens worden bijgehouden door de lesgever.
 - We zorgen binnen steeds voor voldoende ventilatie (breng dus voldoende kledij mee).
 - Er zijn desinfecterende middelen aanwezig.
 - We verlaten het gebouw langs de nooduitgang**, niet via de inkom, om onnodig contact te vermijden.
 - De deuren openen automatisch of worden voor jou geopend, vermijd contact met deurklinken.
 - Er zijn geen kleedkamers, omkleeden gebeurt thuis.
 - Wc en andere sanitaire voorzieningen kunnen gebruikt worden conform de aanwijzingen van het dienstencentrum (posters met concrete aanwijzingen hangen naast de deur)
-
- Zorg dat je steeds anderhalve meter afstand respecteert
 - Ga thuis naar het toilet, voordat je naar de sportlocatie vertrekt.
 - Kom in kledij geschikt voor yoga naar de sportlocatie. Kleedkamers en douches zijn gesloten.
 - Was je handen voor en na de sportbeoefening.
 - Kom juist op tijd en ga na je sportbeoefening direct naar huis.
 - Volg altijd de aanwijzingen op van de uitbaters van de openlucht sportlocatie (gemeente, club,...).
 - Geen handshakes, high fives of hugs.
 - Gebruik zo veel mogelijk eigen sportmateriaal (bv. drinkbidon, handdoek,...) en vermijd gedeeld sportmateriaal.
 - Douche thuis en niet op de sportlocatie.
-
- Blijf thuis als je ziek bent.
 - Gelieve ons binnen de week na de les op de hoogte te brengen wanneer je ergens besmet geraakt bent met corona.

Gedragscode voor sporters:

<https://www.sport.vlaanderen/media/13572/voor-de-sporters.pdf>

Meer details kan je vinden in ons preventieplan.

3 SPORTCENTRUM

- breng zeker je eigen matje mee
- breng eventueel een extra matje of handdoek mee als de vloer te hard is voor jou
- ook een grote handdoek of een deken kan handig zijn
- breng je eigen water mee

SPECIFIEKE MAATREGELEN IN HET SPORTCENTRUM:

-Zowel binnen als buiten is het dragen van een **mondmasker** verplicht
Enkel tijdens de les als je op je matje zit in de zaal op veilige afstand van de anderen mag je het afzetten.

-Voor de les begint wachten we buiten!

We spreken buiten af tot de lesgever de groep ophaalt om zoveel mogelijk samen naar binnen te gaan, op afstand uiteraard. Als je wat later bent, kom je gerust alleen naar binnen, rechtstreeks naar de zaal..

- Wacht niet binnen in de gang! Het is verboden om te blijven rondhangen in de gangen, inkomhal en sanitaire ruimtes. (Besluit van burgemeester van 28 augustus 2020)
- Kom maximum 10 minuten op voorhand naar de les. Beperk je bezoek aan het centrum.
- Bij het binnenkomen: handen ontsmetten.
- Als je materiaal (matten) van het centrum gebruikt, moet je deze ontsmetten.
- Volg steeds de looplijnen en signalisaties.
- Je aanwezigheid en contactgegevens worden bijgehouden door de lesgever.
- We zorgen binnen steeds voor voldoende ventilatie, indien mogelijk (breng dus voldoende kledij mee).
- Er zijn desinfecterende middelen aanwezig.

-zorg dat je steeds anderhalve meter afstand respecteert

-Ga thuis naar het toilet, voordat je naar de sportlocatie vertrekt.

-Kom in kledij geschikt voor yoga naar de sportlocatie. Er zijn geen kleedkamers of douches open voor gebruik.

-Was je handen voor en na de sportbeoefening.

-Kom juist op tijd en ga na je sportbeoefening direct naar huis.

-Volg altijd de aanwijzingen op van de uitbaters van de sportlocatie (gemeente, club,...).

-Geen handshakes, high fives of hugs.

-Gebruik zo veel mogelijk eigen sportmateriaal (bv. drinkbidon, handdoek,...) en vermijd gedeeld sportmateriaal.

-Douche thuis en niet op de sportlocatie.

-Blijf thuis als je ziek bent.

-Gelieve ons binnen de week na de les op de hoogte te brengen wanneer je ergens besmet geraakt bent met corona.

Gedragcode voor sporters:

<https://www.sport.vlaanderen/media/13572/voor-de-sporters.pdf>