

Daidokan

Samenvatting richtlijnen binnen trainen

Algemeen

Lees het protocol goed door.

Raak zo min mogelijk aan, desinfecteer wat je aanraakt.

Hou 1,5 meter afstand van elkaar.



Vragen of opmerkingen?

Spreek de senseis of Juul (corona-coördinator) aan.

Vorbereiding



Doe indien mogelijk thuis je gi aan.



Neem eigen zeep en eventueel een handdoekje mee. Was je handen als je binnenkomt.



Corinna sensei, Sandra en Juul coördineren het klaarmaken en schoonmaken van de zaal.



Neem eigen EHBO spullen mee.

Tijdens de training



Hou 1,5m afstand. Bij partneroefeningen 2m afstand.



Alleen met je VP train je binnen 1,5m afstand.



Toilet? Was je handen en ontsmet contactpunten.



Kring: onthoud je plek in de beginkring en bij spierversterking.



Gebruik alleen eigen materialen.

Na de training



Was je handen.



Kleed je, waar mogelijk, pas thuis om.



Spullen in de zaal klaargezet? Ruim die ook weer op.