

Schaats- en Skeelerschool In Balans en onze speciale COVID-19 maatregelen

Wij hanteren aangescherpte maatregelen:

Bij In Balans hebben de gezondheid, veiligheid en welzijn van de deelnemers en medewerkers de hoogste prioriteit. Wij nemen de ontwikkelingen omtrent het COVID-19 virus daarom ook erg serieus. Naast dat we zelf uitgebreide gezondheids- en veiligheidsprocedures getroffen hebben (zie hieronder), blijven wij ook de richtlijnen en protocollen aanhouden van de officiële instanties. Dagelijks worden de ontwikkelingen en richtlijnen, zowel lokaal als internationaal, nauwlettend in de gaten gehouden, zodat we altijd de veiligheid en het welzijn van deelnemers en medewerkers kunnen garanderen.

Voor de richtlijnen van het RIVM (en meer) kijk op <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/kaders-coronamaatregelen> en specifiek voor de sport: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/cultuur-uitgaan-en-sport/sport>

Alsnog vragen? Neem gerust contact met ons op!

COVID-19 regels tijdens al de In Balans activiteiten

Wij verwachten als je bij ons een cursus, clinic, les(sen) o.i.d. komt volgen, dat je onderstaande regels doorleest en je hier ook aan houdt!

1. Veiligheid- en hygiëneregels voor alle deelnemers aan In Balans activiteiten. *Wij werken weer met onze normale groepsgrootte en aantallen per instructeur.*

Om onze cursussen op veilige- en verantwoorde wijze te laten verlopen moeten wij het volgende met jullie afspreken;

Voor alles en iedereen geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!

Blijf thuis!

Houd je aan de RIVM maatregelen; Als je een van de onderstaande volgende klachten hebt:

- ✓ neusverkoudheid, hoesten,
- ✓ benauwdheid of koorts;
- ✓ Als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Zodra iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen lessen.
- ✓ Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19).

Wat iedereen moet doen voor vertrek naar een van onze lessen en bij thuiskomst

- ✓ Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de startlocatie.
- ✓ Kom volledig voorbereid -dus in sportkleding en evt. met je mountainbike klaar en in orde- naar de startlocatie.
- ✓ Neem een eigen gevulde bidon mee (en drink dus niet uit die van een ander).
- ✓ TIPS: Ga voordat je naar de startlocatie vertrekt thuis naar het toilet. Was je handen -thuis- voor en na de les.
- ✓ **De horeca blijft open, maar hier geldt een CTB. Kleedruimtes en ijshal zijn gesloten. En in de centrale entree geldt de mondkapjesplicht. Kijk hier voor de meest recente informatie:**
<https://www.alkmaarsport.nl/organisaties/ondersteuning-en-verenigingen/coronacrisis/>

Waar moet iedereen zich aan houden tijdens de lessen

- ✓ Kom niet eerder dan tien minuten voor de les naar onze startlocatie en blijf op min. 1,50m afstand van elkaar. Dit is twee armlengtes.
- ✓ Trek je sportschoenen het liefst aan bij de eigen auto, ben je niet met de auto, trek ze dan aan op een van de plekken langs de baan / in het complex. Houdt hierbij min. 1.50m afstand.
- ✓ Als je de schoenen aan hebt ga dan meteen naar jouw lesgever. (Wij verzorgen wel weer warming-ups op de schoenen!)
- ✓ Houd 1,50m afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden.
- ✓ Schud geen handen.
- ✓ Hoest en nies in je elleboog en snuit je neus niet leeg in de lucht.
- ✓ Vermijd het aanraken van je gezicht.

2. Voor alle deelnemers geldt

- ✓ Tijdens het sporten geldt de onderlinge 1,50m afstandsregel niet. Wel dient u minimaal 1,50m afstand te houden tot de lesgevers.
- ✓ Volg altijd de aanwijzingen op van de lesgevers!

3. Ouders / begeleiders

- ✓ Ouders/begeleiders mogen wel weer aanwezig zijn tijdens de lessen. Uiteraard houdt u ook als u kijkt minimaal 1,50m afstand van de anderen.
- ✓ Ouders/begeleiders mogen uiteraard ook gebruik maken van de ijsbaan om zelf te schaatsen.

Wassen



Was vaak je handen.
Hoest en nies in je elleboog.

Afstand



Houd 1,5 meter afstand.
Geef elkaar de ruimte.

Testen



Klachten?
Blijf thuis en laat je direct testen.

Lucht



Zorg voor voldoende frisse lucht.