



We mogen weer naar binnen! Vanaf 6 juli aanstaande gaat het nieuwe rooster in en mogen we weer onze sport beoefenen.

Om deel te nemen aan onze groepslessen is het verplicht om je vanaf 6 juli aanstaande aan te melden. Deze verplichting is opgelegd door de overheid en heeft te maken met COVID-19.

Door je aan te melden op een les is het voor ons mogelijk om de maximale groepsgrootte te bepalen en weten we exact welke leden er komen en zijn geweest. **Geen aanmelding betekent geen deelname!**

Aanmelden kan via www.fightclubhuizen.nl op de homepage vind je het aangepaste rooster.

1. **Selecteer op het rooster welke training je wilt boeken.**
2. **Maak een account aan, hou hierbij je mailbox in de gaten.**
3. **Klik op 'snel reserveren' om jezelf op te geven voor de les. Voor de duidelijkheid. Het is verplicht om je op te geven, anders kun je niet meedoen.**

Verder willen wij jullie attenderen op het volgende:

1. Deelnemers dienen niet eerder dan 10 minuten voor aanvang aanwezig te zijn. Deelnemers dienen in sportkleding naar Fight Club te komen.
2. In verband met hygiëne kunnen er geen handschoenen en scheenbeschermers geleend worden. Zorg dat je deze niet vergeet, want geen bescherming betekent **GEEN** deelname aan de les.
3. Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.
4. Benodigdheden deelname kickboks trainingen: scheenbescherming, bokshandschoenen, sportkleding, **handdoek**, bidon/fles water
5. Voor alle lessen geldt een maximum van **28 deelnemers**. Meld je snel aan, want VOL=VOL.
6. Ouder/verzorger/begeleider dienen de kinderen af te zetten en het einde van de les weer op te halen bij de ingang.
7. Aanwezig zijn tijdens de training en in de sportclub is helaas niet meer mogelijk i.v.m. de RIVM-regels.

Hygiëneregels:

- Handen desinfecteren bij binnenkomst en vertrek. (Bij het betreden van Fight Club tref je zuilen met handgel en de instructies)
- Volg de hygiëneregels op die beschreven staan bij de ingang van Fight Club.
- Sporters van 18 jaar en ouder dienen 1,5 meter afstand tot elkaar te houden in de kleedkamers en in de kantine. (Volg de instructies en houd je aan de markeringen op de vloeren)
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet; Toch gebruik maken van het toilet; graag gebruik maken van de spray en papier om het toilet te desinfecteren. Fight Club zal ook een aftekenlijst bijhouden en om het uur de toiletten desinfecteren.
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Maak na afloop van de training je eigen bokszak/trapkussen schoon. (De schoonmaakmiddelen hiervoor staan op de vensterbanken.)
- Tijdens de lessen zullen minimaal 2 ramen volledig open zijn voor het ventileren.
- Na afloop van de les zal ook de nooddeur voor 20 minuten opengezet worden voor een betere ventilatie.
- Fight Club zal iedere dag na afloop van de lessen volledige schoongemaakt worden.



Algemeen:

- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog.
- Was de handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis en ziek uit.
- Heeft 1 of meerdere personen in het huishouden ernstige klachten zoals koorts en/of benauwdheid, dan moet je thuisblijven en kun je niet trainen of training geven. Als iedereen in het huishouden 24 uur geen klachten heeft, mag er weer getraind worden.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) tot minimaal zeven dagen na de uitslag van de test thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Stel jezelf regelmatig op de hoogte van de meest actuele richtlijnen via RIVM.nl.

Informatie vanuit de vechtsportautoriteiten:

- Per 1 juli is zowel binnen- als buitensport weer toegestaan. Binnensport accommodaties, waaronder sportscholen, mogen hun deuren weer openen. Er mag weer binnen worden gesport door alle doelgroepen in alle takken van sport.
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines die ook per 1 juli weer open mogen.
- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen van sportaccommodaties zijn weer open.
- Geforceerd stemgebruik in de sportschool, zoals schreeuwen en kreten uitstoten, is niet toegestaan.
- De algemene richtlijnen van het RIVM-regelingen blijven van kracht.



Voor ouders en verzorgers

- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- Meld je kind(eren) tijdig (uiterlijk 24 uur voor aanvang) aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- Breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie 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;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet uw kind thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers.