

Cursus Bewust Beter Bewegen

Protocol cursus Bewust Beter Bewegen

Better safe than sorry

Wanneer mag je niet komen?

Kom niet naar de cursus als je een van de volgende vragen met **JA** kunt beantwoorden:

1. Heb je een of meerdere van de volgende (ook milde!) symptomen: neusverkoudheid of hoesten of benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)?
2. Heb je de afgelopen 24 uur klachten (COVID-19 symptomen) gehad?
3. Heb je huisgenoten/gezinsleden met koorts en/of benauwdheidsklachten?
4. Is er bij jezelf of een huisgenoot/gezinslid in de afgelopen 14 dagen corona vastgesteld?
5. Ben je de afgelopen 10 dagen in een land of regio met code oranje geweest?

Toegang tot de zaal

- De zaal gaat 10 minuten voor aanvang open. Wacht met het betreden van de gymzaal tot je toestemming hebt van Hans of Karin.
- Kom je later en zit de deur op slot, druk dan op de bel.
- Bij binnenkomst desinfecteer je je handen met de aanwezige hand gel.
- Hou minimaal 1.5 meter afstand tot elkaar. Geef elkaar de ruimte.
- Het is niet de bedoeling dat de kleedruimtes gebruikt worden. Loop direct de zaal in. Zorg dat je thuis al makkelijk zittende losse kleding hebt aangedaan. Alleen je jas en schoenen hoeven dan uit. Zorg voor een warme sokken.
- Met de verdeling van de matten in de zaal is rekening gehouden met de 1.5 meter afstand. Op de helft van een lange mat kunnen in totaal twee personen plaatsnemen.
- Neem een groot badlaken (eventueel twee) mee en leg deze op de mat. Soms is een klein plat kussentje handig (als je wat ouder bent of een wat bollere bovenrug hebt).
- Voor de start van de les vragen wij je om op je mat te gaan zitten en niet rond te lopen.

Tijdens de cursus

- Tijdens de cursus zullen we laten voelen wat de oefeningen doen tijdens het lopen. Wij lopen altijd linksom om de matten heen en houden daarbij minimaal 1.5 meter afstand.
- Als docenten zullen wij niet binnen de anderhalve meter van je komen.
- Na afloop van de les kunnen de losse rode matten (7 stuks beschikbaar) meegenomen worden naar huis zodat je deze thuis kunt gebruiken om te oefenen. Neem de mat weer mee naar de volgende les. Op deze manier lig je altijd op je eigen mat. Deze matten zijn de eerste keer vooraf gedesinfecteerd.

September 2020

Hans en Karin