

# JUDO PER 1 JULI 2020

## BASIS REGELS

- \* Blijf bij verkoudheidsklachten en/of ziekteverschijnselen thuis.
- \* Was vaak je handen.
- \* Niezen/hoesten in de ellenboog.
- \* Vermijd zo veel mogelijk de drukte.
- \* Houd 1,5 m afstand buiten de trainingszaal (19 jaar en ouder).

## SPECIFIEKE REGELS MET BETREKKING TOT JUDO

- \* Judoka's worden bij voorkeur op tijd gebracht, maximaal 5 minuten voor de les. Wacht buiten tot je/jouw kind wordt opgehaald. Judoka's die naar buiten komen, hebben voorrang.
- \* Laat kinderen bij voorkeur thuis al hun judopak aantrekken, jouw kind helpen aankleden in de kleedkamer is helaas niet mogelijk.
- \* Het is helaas niet mogelijk voor ouder(s)/verzorger(s) om in de kantine te wachten tot het einde van het lesuur. Buiten wachten mag, mits de afstand van 1,5 m gehandhaafd blijft.
- \* Ouder(s) en/of verzorger(s) kunnen helaas niet meekijken bij de les, met uitzondering van de ouder(s) en/of verzorger(s) van een proeflesser. Zij mogen één proefles meekijken, met de voorwaarden dat zij vooraf hun komst bij de lesgever hebben aangekondigd.
- \* Binnen de dojo geldt voor de judoka's geen 1,5 m afstand.
- \* Buiten de dojo geldt voor de judoka's ouder dan 19 jaar wel de 1,5 m afstand, dus ook in de kleedkamer en kantine. Dit betekent voor de volwassenen dat zij wellicht in kleinere groepen tegelijk zullen moeten omkleden, instructies hiervoor volgen ter plekke.
- \* Gebruik van douches is helaas niet mogelijk.
- \* In de kantine is het lastig om de 1,5 m afstand te handhaven, de kantine zal dus alleen als doorgang fungeren voor de judoka's en niet als plek om samen te komen. Op de binnenplaats is deze mogelijkheid er wel.

**Afmelden voor een les kan vanaf aankomende week weer gewoon bij de lesgever.**

**Donderdag: Demi Panhuis 06-30222676**

**Vrijdag: Niels Huneker 06-28313569**