

PROTOCOL DO-IN opleiding en cursussen

Check de volgende vragen: Indien een van de vragen met ja wordt beantwoord is het niet mogelijk om deel te nemen aan de les in onze dojo binnenruimte.

1. Koorts vanaf 38 graden Hoesten - Neusverkoudheid - Benauwdheidsklachten?
2. Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?
3. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
4. Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?
5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
6. Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?

DO-IN opleiding, cursussen en workshops

- Medewerking verlenen aan de gezondheidscheck vragenlijst is verplicht. Indien 1 van de bovengenoemde vragen met "Ja" wordt beantwoord kan je helaas niet deelnemen aan de les
- Indien je tijdens de les Covid-19 symptomen krijgt moet je de lesruimte verlaten.
- Gaarne voor vertrek van huis douchen, wassen en schone (sport) kleding dragen.
- Breng voor de hygiëne je eigen Yoga matje mee.
- Breng schone sokken, dik vest (ramen open!), mondkapje, zitblokje, lunch en een waterfles
- Ga indien mogelijk thuis van tevoren al naar het toilet.
- Binnen in onze school (NSKS) proberen we met elkaar zo goed mogelijk de 1,5 meter afstand te bewaren die door de Rijksoverheid wordt geadviseerd.

Nog wat extra aanwijzingen:

Bij aankomst

- **Deur Open** vanaf 15 minuten voor de les. Aanwezig zijn 15 minuten voor aanvang van de les is noodzakelijk want we gaan om de beurt naar binnen.
- **Voordeur Sluit** 5 minuten voor de les! Er kan niet worden opengedaan tijdens de les.
- Ingang houten deur (dus niet de glazen). Daarvoor graag wachten.
- Bij de voordeur op een tafeltje ligt het vragenformulier wat je moet invullen en ondertekenen. Ernaast staat een desinfectiemiddel. Was daarmee je handen voordat je de school binnenkomt. Wacht voor de deur totdat je voorganger naar binnen is gegaan en in de dojo- op eigen plek zit.
- Raak alsjeblieft zo min mogelijk aan (deurknoppen etc.)
- Je hebt je thuis verkleed en komt met je sport DO-IN outfit (onder je jas) binnen. In de kleedkamer doe je enkel je jas en schoenen uit. Laat je tassen, jassen en spullen zoveel mogelijk in je auto of fietstas.
- Niet ongevraagd door de zaal heen lopen
- Er is geen theepauze. Helaas kan ik jullie geen thee aanbieden. Breng je eigen waterfles. Nu mag je die fles dus wel mee naar binnen in de dojo!
- DO-IN Opleidingsgroep: Na iedere les gaan we samen met een wisselend koppel van 2 de dojo schoonmaken. De anderen verlaten graag zo spoedig mogelijk de school. Bijpraten kan online of buiten op het plein.