**Algemeen**

• Houd (minimaal) 1,5 meter afstand tot elkaar (13/ 18jaar).

• Schud geen handen.

• Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.

• Was uw handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden.

• Heeft u 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.

• Stel jezelf regelmatig op de hoogte van de meest actuele richtlijnen via RIVM.nl.

**Voor aanvang en na de training handen sprayen en reinigen met desinfectie door de sportvereniging verstrekt!**

**Kinderen (tot en met 12 jaar)**

• Vanaf 29 april mogen kinderen tot en met 12 jaar in groepsverband georganiseerd en uitsluitend buiten trainen.

• Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training.

• Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.

• Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.

• De trainer die de les geeft probeert zoveel mogelijk de 1,5 meter afstand tot de pupillen te bewaren.

• Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Alle pupillen die aan een les deelnemen komen in hun sportkleding naar de les en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.

• Het is tijdens deze trainingen toegestaan om met stoot- en trapkussens te werken op de voorwaarden dat deze voor de training en direct na afloop met schoonmaakmiddelen worden schoongemaakt.

• Neem je eigen bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.

• Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.

• Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de pupillen zelf, zoals ouders, de training bijwonen. Ook niet op afstand.

• Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.

**Jongeren (13 tot en met 18 jaar)**

• Vanaf 29 april mogen jongeren van 13 tot en met 18 jaar buiten trainen als er geen sprake is van fysiek contact tussen de pupillen onderling en tussen de pupillen en de trainer.

• De 1,5 meter afstand moet te allen tijde worden gewaarborgd. Hiervoor geldt de richtlijn dat elke pupil een eigen ruimte heeft van minimaal 9 m³ waarbinnen kan worden getraind. Geef deze ruimte duidelijk aan door het uitzetten van lijnen of het gebruik van pionnen.

• Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training.

• Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.

• Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.

• Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Alle pupillen die aan een les deelnemen komen in hun sportkleding naar de les en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.

• Alle pupillen die aan de les deelnemen nemen hun eigen bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.

• Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.

• Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de pupillen zelf, zoals ouders, de training bijwonen. Ook niet op afstand.

• Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.