



# De Wa-Kwai

## Budo-sport vereniging Veghel

21-07-2020

### Coronahandboek

Dit handboek is opgesteld om u te informeren over het coronabeleid binnen de dojo en gaat van kracht vanaf de start van het seizoen op maandag 24 augustus 2020. Zorg dat u hier van op de hoogte bent en lees onderstaande aandachtig door!

**Hieronder is in stappen beschreven wat wij van u verwachten als budo-sportvereniging De Wa Kwai, aanvullend op de richtlijnen van het RIVM. De basisregels van het RIVM moeten wij altijd handhaven. Wat zijn de basisregels?**

#### **De Nederlandse maatregelen: basisregels voor iedereen**

De controle over het coronavirus die we sinds maart hebben bereikt, moeten we met elkaar zien vast te houden. Dit lukt alleen met de volgende basisregels die voor iedereen blijven gelden.

#### **Hygiëne**

- Was vaak uw handen
  - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
  - Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, en natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
  - Was daarna uw handen.
- Schud geen handen.

#### **1,5 meter afstand houden**

- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.
  - Dit geldt voor iedereen: op straat, in winkels of andere gebouwen en op het werk, ook als u een vitale functie heeft. Mensen die tot één huishouden behoren, hoeven geen 1,5 meter afstand te bewaren. Ook uitgezonderd is het ondersteunen van hulpbehoevenden, zoals het duwen van een rolstoel.
  - Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.
  - Als u ziet dat het lastig wordt om 1,5 meter afstand te houden: ga weg.

# De Wa-Kwai

## Budosport vereniging Veghel

21-07-2020

### Vermijd drukte

In groepen kan het virus zich makkelijk verspreiden, en het opsporen van bronnen en contacten is lastiger als grote groepen mensen bij elkaar zijn. Wanneer groepsvorming de publieke gezondheid of de veiligheid in gevaar brengt, kunnen handhavers optreden.

### Testen en thuisblijven bij klachten

Het is belangrijk dat iedereen met corona-gerelateerde klachten zich laat testen. Zo kunnen mensen die in contact zijn geweest met een patiënt snel gewaarschuwd worden en maatregelen treffen om het virus niet verder te verspreiden. Zie voor meer informatie de pagina [Klachten? Maak een afspraak voor een coronatest](#).

- Klachten die kunnen wijzen op corona zijn neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts en benauwdheid.
- Laat u testen als u 1 of meerdere van deze klachten heeft. Blijf thuis tot de uitslag van de test bekend is. Als u ook koorts heeft of benauwd bent, dan blijven ook uw huisgenoten thuis tot de uitslag van de test bekend is. Hebben uw huisgenoten ook klachten? Dan laten zij zich ook testen.
- Bent u ernstig ziek, neem dan direct telefonisch contact op met uw huisarts of huisartsenpost. Bel in een levensbedreigende situatie 112.
  - Als uit uw test blijkt dat u op dit moment **geen corona** heeft, mogen u en uw huisgenoten weer naar buiten. U kunt zelf ook weer naar buiten en aan het werk, tenzij u daar te ziek voor bent. Kinderen mogen weer naar school en naar de opvang. Gaan de klachten niet over, worden ze erger of krijgt u nieuwe klachten? Bel dan de huisarts. Bel in een levensbedreigende situatie altijd 112.
  - Als uit uw test blijkt dat u **wel corona** heeft, blijven u en uw huisgenoten thuis. U hoort van de GGD wat u en de mensen om u heen moeten doen. Voor personen werkzaam in de vitale sector of met cruciale beroepen kan alleen een uitzondering gemaakt worden in overleg met de GGD en de bedrijfsarts en alleen als zij geen klachten hebben. [Meer informatie over de leefregels thuis en wat u moet doen als u corona heeft](#) vindt u op de website van het RIVM.

### Gezondheidsadviezen voor een goede weerstand voor iedereen

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Een goede weerstand helpt te beschermen tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het nieuwe coronavirus. Mensen met een goede weerstand worden minder vaak ziek. En als zij toch ziek worden, herstellen ze meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine aanpassingen maken al verschil. Hoe houdt u zichzelf gezond?

# De Wa-Kwai

## Budosport vereniging Veghel

21-07-2020

- Probeer ten minste een half uur per dag te bewegen.
- Eet gezond en gevarieerd met veel fruit en groente.
- Drink voldoende water.
- Drink maximaal één glas alcohol per dag (en natuurlijk [NIX<18](#)).
- Zet nu de stap en stop met roken. Kijk op [lkstopnu.nl](http://lkstopnu.nl) voor hulp en advies.

Meer adviezen staan op het [Loket Gezond Leven \(RIVM\) leefstijl en COVID-19](#).

### **Adviezen speciaal voor kinderen en jongeren**

- Kinderen van 0 tot 4 jaar met neusverkoudheid mogen naar het kinderdagverblijf of gastouderopvang als zij geen koorts hebben. En kinderen die in groep 1 of 2 zitten van de basisschool mogen met neusverkoudheid naar school en naar de buitenschoolse opvang als zij geen koorts hebben.
  - Dit geldt niet als kinderen contact hebben gehad met een iemand die corona heeft. Of als een kind bij een volwassene woont die koorts heeft of benauwd is. Het kind moet dan thuisblijven.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot elkaar en tot volwassenen. Alle andere hygiënemaatregelen gelden ook voor kinderen.
- Jongeren van 13 tot 18 (dus tot en met 17) hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Op de middelbare scholen geldt dit voor alle leerlingen onderling, ongeacht hun leeftijd. In het mbo en hoger onderwijs houden alle leerlingen 1,5 meter afstand tot elkaar, ongeacht hun leeftijd.

# De Wa-Kwai

## Budosport vereniging Veghel

21-07-2020

### Stappenplan Budosportvereniging De Wa Kwai

#### Stap 1

Sporters moeten voordat ze komen sporten thuis hun blaas legen. Dat betekent dat je thuis moet plassen, voordat je komt sporten.

#### Stap 2

Sporters komen al omgekleed in budokleding naar de dojo. Er mogen geen ouders/verzorgers de dojo binnen ivm de 1,50 meter maatregel.

#### Stap 3

Kleedkamers mogen niet worden gebruikt! Ook de kantine is gesloten!

#### Stap 4

De budosporter komt binnen en ontsmet zijn/haar handen met handgel. Zorg ook dat je voeten thuis al schoon zijn gemaakt, voordat je komt sporten. Trek gewoon schoenen en sokken aan en neem je slippers mee naar de dojo.

#### Stap 5

Volg de blauwe peilen in de club. Alles is éénrichtingsverkeer, dat betekent dat de nooduitgang als uitgang wordt gebruikt aan de slootzijde van het gebouw.

#### Stap 6

De lessen duren **45 minuten** ipv 60 minuten. Dit is bedoeld om ervoor te zorgen dat er tussen de lessen door even schoongemaakt kan worden door aangewezen vrijwilligers en dat de nieuwe groep sporters elkaar binnen niet kunnen treffen. **Kom maximaal 5 minuten voor aanvang van je les** de dojo binnen en niet eerder!

#### Stap 7

Aangezien de sporters zich niet kunnen omkleden, zullen ze na 45 minuten ook direct het gebouw verlaten op aanwijzing van de instructeur. Zorg bij slecht weer dat je als ouder op tijd bent om uw kind op te halen.

#### Stap 8

We verwachten bij het naleven van deze regels op uw hulp. Het is even anders, maar noodzakelijk voor de gezondheid van u en onze sporters.

**Namens het bestuur van budosportvereniging De Wa Kwai, alvast bedankt!**