# Veiligheid- en hygiëne regels voor iedereen

## JINDO judoka’s, wij mogen weer de judomat op! Blijf waakzaam, maak veel plezier en geniet van judo!

* Ouders waarbij het kind voor de eerste keer meedoet of angstig is, mogen tijdens de les blijven kijken. Houd hierbij wel de 1.5 meter afstand in acht.
* Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
* Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en koorts;
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten.
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
* Hoest en nies in je elleboog;
* Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
* Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis. Blijf niet hangen.
* Als uw kind zelfstandig genoeg is, zet uw kind dan af bij de voordeur en haal hem daar ook weer op. Ouders mogen niet wachten in de kleedkamer.
* Laat jonge kinderen het judopak thuis al aandoen. Dan hoef je ze niet te helpen in de kleedkamer.