

Protocol BINNEN sporten per 25-11-2020

GV Wilskracht Rhenen

Versie: 25-11-2020



Beste jeugdleden,

In dit protocol vindt u alle informatie en afspraken op basis van de huidige richtlijnen. De laatste versie zal altijd op de website staan. Het is belangrijk dat u dit goed leest én bespreekt met uw kind. Alleen door ons aan de regels te houden maken we het mogelijk om met elkaar te sporten, en houden we het risico op besmetting zo klein mogelijk. Sinds 1 september sporten alle groepen van Wilskracht weer binnen in gymzaal de Lijsterberg in Rhenen.

Samenvatting per 25-11-2020:

- Dames groep start weer.
- Ouder- en kindgroep (peuters) start, maar aangepast. De ene helft van de groep gymt de ene week (max 8 kinderen), de andere helft gymt de andere week (max 8 kinderen). De les is van 9.50u-10.50u zodat er wisseltijd is met de kleutergroep. Voor peuters vanaf 3 jaar blijft de mogelijkheid om bij de kleutergroep aan te sluiten.

Algemeen

Maak altijd een weloverwogen keuze om wel of niet te gaan sporten. Elke situatie is anders, en daar hebben we begrip voor. Neem geen risico.

Lesrooster

Reguliere lesrooster zoals vermeld op de website.

Afspraken bij het binnen sporten

- We houden de richtlijn van het RIVM, NOC*NSF en KNGU/Dutch Gymnastics aan. Dit betekent:
 - o Blijf thuis als je een van de volgende (milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
 - o Blijft thuis als een gezinslid koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Als het gezinslid 24 uur klachten vrij is, kun je weer komen sporten.
 - o Blijf thuis nadat een gezinslid positief is getest op het coronavirus. Blijf 14 dagen thuis na het laatste contact met een besmet persoon. Volg hierin de richtlijn van het RIVM.
 - o Schud geen handen
 - o Raak je gezicht zo min mogelijk aan.
 - o Hoest en nies in je elleboog
 - o Gebruik papieren zakdoekjes
- Thuis voor vertrek naar locatie:
 - o **Trek thuis je sportkleden aan.** De kleedkamers mogen alleen gebruikt worden voor het uittrekken van jas/schoenen. De deuren van de kleedkamers staan mogelijk open t.b.v. extra ventilatie. Sport je normaal op blote voeten, en wil je dat nu niet? Gebruik dan antislipsokken (zoals van The Maxx), turnschoentjes met goede grip of bij recreatieve groepen binnen sportschoenen. Kleed je warmer aan dan normaal.
 - o Was thuis je handen met water en zeep minimaal 20 seconde voordat je naar de gymzaal komt. Was je handen zodra je thuis komt weer.
- Op locatie:

- Kom maximaal 5 minuten voordat de les start. Ben je te vroeg? Wacht buiten het gebouw.
- Geen ouders/verzorgers in het gebouw, wacht buiten.
 - Uitzondering 1: kleuters die niet zelf naar de gymzaal durven of hulp nodig hebben met omkleden, mogen door 1 ouder geholpen worden. De trainsters zullen de kleuters begeleiden bij het ophalen.
 - Uitzondering 2: ouders welke samen met hun kind deelnemen aan de ouder- en kindles. Advies volwassenen: draag een mondkapje.
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst op de locatie.
- Normaal gesproken helpen ouders met opruimen, iets wat we ontzettend fijn vinden. Met de huidige maatregelen is de afspraak dat de trainers (al dan niet met de kinderen) opruimen zodat ouders niet in het gebouw hoeven te zijn.
- Tijdens de les hoeven kinderen t/m 17 jaar geen afstand te houden tot elkaar. Volwassenen houden altijd 1,5m afstand tot elkaar.
- Geef elkaar ruimte op de wisseltijden tussen groepen. De nieuwe groep kan indien gewenst langs de muur plaatsnemen, waarna de vorige groep de kleedkamer in kan.
- Schoonmaken materialen.
Er is geen duidelijkheid over het effect van het wel of niet schoonmaken van de materialen tijdens en/of na de les. We hanteren de volgende afspraak: we maken materialen welke nat gereinigd kunnen worden schoon aan het einde van het lesblok van die dag, dat zijn de 2e recreatiegroep, selectie en kleuters. We verwachten dat leden hierbij helpen. Wilskracht zorgt voor schoonmaakmiddel en doekjes. Er blijft ook extra handgel aanwezig in de gymzaal mocht de handgel en/of zeep van de locatie op zijn. De gemeente zorgt voor de schoonmaak van de gymzaal vloer en kleedkamers.
- In de gymzaal:
 - Kinderen/leden zijn maximaal 5 à 10 minuten van te voren welkom in de kleedkamer, en gaan na de les direct naar huis.
 - Thuis omkleden!
 - Was of desinfecteer je handen elke keer als je vanuit de kleedkamer de gymzaal in komt.
 - Trainers en assistenten verlenen waar nodig fysiek hulp en komen daarbij binnen de 1,5m.
 - Bij de ouder- en kindles hoeven kinderen geen onderlinge afstand te houden, ouders wel. De les wordt waar nodig aangepast om de 1,5m tussen de volwassenen te kunnen waarborgen.
- Na de les:
 - Ga je z.s.m. naar huis.
- De trainers zijn op de hoogte van het protocol en de landelijke richtlijnen, en houden zich hier aan. Linken naar richtlijnen:
 - <https://nocnsf.nl/sportprotocol>
 - <https://dutchgymnastics.nl>
 - <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>