

# Protocol BINNEN sporten per 28-11-2021

## GV Wilskracht Rhenen

Versie: 29-11-2021



Beste leden,

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.

### 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

Aangepast lesrooster zoals vermeld in e-mail naar leden.

### 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 weer gebruikt worden, echter adviseren we om nog steeds zoveel mogelijk thuis om te kleden. De deuren van de kleedkamers staan namelijk mogelijk open t.b.v. extra ventilatie. Kleed je warm genoeg aan, het kan fris zijn in de gymzaal. 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.
  - 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:
  - o Kom maximaal 5 minuten voordat de les start het gebouw in. Ben je te vroeg? Wacht buiten het gebouw.
  - o **Ouders/verzorgers van de kleuter-, recreatie-, selectie- en springgroep komen NIET in het gebouw.** Zo hoeven de train(st)ers geen QR codes te controleren bij het halen en brengen van kinderen. Waar nodig helpen de train(st)ers bij het omkleden (met name kleutergroep) en begeleiden kinderen bij de voordeur.

Uitzondering: kleuters die echt nog niet zelf naar binnen durven, mogen naar binnen gebracht worden mits de ouder/verzorger en Corona Check QR code kan tonen.

- Ouders/verzorgers van de ouder- en kindgroep en leden van de damesgroep kunnen alleen deelnemen aan de les als zij een Corona Check QR code kunnen tonen bij binnenkomst in het gebouw. Dit mag in de Corona Check app of op papier, en is elke les opnieuw nodig. De train(st)er zal vijf minuten voor aanvang van de les hiervoor bij de ingang staan. Zonder Corona Check QR code is het niet mogelijk om als ouder/verzorger deel te nemen aan de les.
- Mondkapje verplicht in hal en kleedkamers
- 1,5m afstand houden is verplicht voor 18+ in de hal en kleedkamers. Waar mogelijk óók tijdens de les (dames + ouder- en kind).
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst op de locatie.
- Geef elkaar ruimte op de wisseltijden tussen groepen.
- 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 regelmatig schoon. We verwachten dat leden hierbij helpen. Wilskracht zorgt voor schoonmaakmiddel en doekjes. De gemeente zorgt voor de schoonmaak van de gymzaal vloer, gemeentelijke sportmaterialen en kleedkamers.

- In de gymzaal:

- Kinderen/leden zijn maximaal 5 minuten van te voren welkom, en gaan na de les direct naar huis.
- 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.
- Kinderen t/m 18 jaar hoeven geen afstand te houden tijdens de les.
- 18+-ers houden zoveel mogelijk wél afstand tijdens de les.

- 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>