

Aanvullende regels en uitleg buitenlessen BAS Gymnastiek

Als gymvereniging zijn we blij dat we voorzichtig aan weer kunnen starten. Ook al is het nog niet in onze vertrouwde gymzaal en zijn het aangepaste buitentrainingen (met aangepast materiaal). Wij rekenen op de medewerking van iedereen om de gestelde regels van de overheid en de vereniging na te leven. De gezondheid van een ieder staat voorop!

Neem alle regels goed door (ook met jullie kinderen die de trainingen gaan volgen), zodat duidelijk is wat wel en/of niet kan en mag. Het zal even wennen zijn voor iedereen, maar help elkaar! Als BAS Gymnastiek houden wij ons het recht voor om extra regels op te leggen aan leden bij het niet naleven van de regels. We zullen ook toezien op de naleving van de regels.

Bij neusverkoudheid, loopneus, niezen, hoesten en koorts blijf je thuis! Ook als binnen het gezin iemand klachten heeft, kun je niet komen gymmen. Neem klachten serieus en blijf dan thuis, ook om anderen niet te besmetten! Wanneer er een geval van corona voorkomt bij de vereniging, worden alle trainingen per direct gestaakt.

Waar zijn de buitentrainingen?

De buitentrainingen worden vanaf maandag 11 mei 2020 gegeven op het grasveld voor de gymzaal (nabij de skatebaan). Hier hebben we na overleg met de gemeente akkoord voor gekregen.

Leden tot en met 12 jaar

Deze leeftijd mag samen buiten sporten zonder extra maatregelen en hoeven onderling geen rekening te houden met de 1,5 meter afstand. De afstand moet wel gehouden worden tot de trainers. Hou daar rekening mee!

Leden van 13 jaar tot 18 jaar

Deze jeugdleden kunnen ook buitensporten onder begeleiding van de trainers, maar wel met in achtneming van de 1,5 meter afstand onderling, maar ook naar de trainers. De oefeningen worden hier door de trainers op aangepast. Waarnodig worden groepen/tijden gesplitst om goed aan de afstand te kunnen voldoen. U wordt hierover dan op tijd geïnformeerd.

Conditiegym en jong volwassenen

Vanaf 11 mei mogen ook de volwassenen samen buitensporten, maar wel met 1,5 meter afstand onderling. Dat betekent dat de beide uren conditiegym voor onze oudere leden op de maandag en het laatste uur op de dinsdag (Jong Volwassenen) ook buiten gevolgd kan worden!

Geen combinatie oudere & jongere kinderen

Kinderen onder de 13 jaar en ouder mogen niet samen sporten volgens de nieuwe maatregelen. Dit betekent dat sommige lessen waar mogelijk oudere kinderen samen sporten met jongere kinderen, nu mogelijk niet in hun eigen groep kunnen sporten. Zij hebben de mogelijkheid om een les te volgen waar wel de 1,5 m afstand wordt gehanteerd. Met deze leden zal apart contact opgenomen worden.

Verantwoordelijkheid

Ouders en leden blijven zelf verantwoordelijk. Als vereniging doen we er alles aan om met deze regels, richtlijnen en maatregelen de buitentraining zo veilig mogelijk aan te bieden. BAS Gymnastiek is echter niet verantwoordelijk voor eventuele besmettingen.

Buitenlessen voor eigen leden

Voor nu hebben wij als vereniging ervoor gekozen om de buitenlessen te verzorgen voor onze eigen leden.

Lesrooster

Wijzigingen:

- *De lessen van de selectiegroepen zijn aangepast.*
- *Om goed afstand te kunnen hanteren hebben we de groepen van in de leeftijd 13 tot en met 18 jaar gesplitst (Selectie 2).*
- *Leden vanaf 13 jaar worden ondergebracht in lessen waarbij 1,5 m afstand wordt gehanteerd.*

Hierbij het volledige lesrooster:

Wanneer	Wie	Onder Leiding van	Afstand
Maandag			
09.00-10.00 uur	Conditiegym 1	Diane Verheul	1,5 m afstand
10.15-11.15 uur	Conditiegym 2	Diane Verheul	1,5 m afstand
Dinsdag			
15.30-16.25 uur	Gym groep 3 & 4	Diane Verheul	
16.25-17.20 uur	Gym groep 5	Diane Verheul	
17.20-18.15 uur	Gym groep 6	Diane Verheul	
18.15-19.10 uur	Gym groep 7	Diane Verheul	
19.10-20.05 uur	Gym groep 8 en brugklas	Diane Verheul	
20.10-21.10 uur	Jong Volwassenen (v.a. 2e jaar V.O.)	Diane Verheul	1,5 m afstand
Woensdag			
17.00-18.00 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
18.00-19.00 uur	Selectie 2 (Diane geeft groep aan)	Diane Verheul	1,5 m afstand
19.00-20.00 uur	Selectie 2 (Diane geeft groep aan)	Diane Verheul	1,5 m afstand
Donderdag			
14.45-15.30 uur	Peutergym	Johanna Blaauw	
15.30-16.25 uur	Kleutergym	Johanna Blaauw	
18.00-18.45 uur	Freerunnen (6 t/m 9 jr)	Diane Verheul	
18.45-19.30 uur	Freerunnen (10 jr t/m 12 jaar)	Diane Verheul	
Vrijdag			
16.00-17.00 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
17.00-18.00 uur	Selectie 2 (Diane geeft groep aan)	Diane Verheul	1,5 m afstand
18.00-19.00 uur	Selectie 2 (Diane geeft groep aan)	Diane Verheul	1,5 m afstand

Sportprotocol & uitleg route

Voor sporters

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen:

- De gymzaal is en blijft gesloten. Dat betekent dat je in de sportkleding naar de buitenlocatie komt en aan het eind van het les ook in de sportkleding weer naar huis gaat. Er is geen mogelijkheid om je in de kleedkamers om te kleden.
- Zorg dat je naar de toilet bent geweest voor dat je naar de training komt. De sportlocatie is gesloten, dus je kunt geen gebruik maken van het toilet.
- Buiten sporten is toch net even wat anders dan je normale trainingen binnen. Gelukkig kan er buiten ook heel gevarieerd gesport worden. Denk wel voor de training even goed na over de kleding en schoenen die je aandoet. De kleding die je normaal in de zaal draagt, is waarschijnlijk op veel dagen nog te koud. Ook geldt voor buiten sporten dat schoenen echt nodig zijn omdat slippers niet geschikt zijn. Vraag eventueel je trainer om advies.
- Denk ook aan het meenemen van flesjes water (**eigen bidon met naam!**), zonnebrand, zakdoekjes en andere hulpmiddelen die je binnen normaal niet nodig hebt en/of normaal op de accommodatie te verkrijgen zijn.
- Tip: maak je haren goed vast zodat je zo min mogelijk aan je gezicht hoeft te zitten.
- Doordat je trainer niet naast je kan staan bij het uitvoeren van bepaalde oefeningen, raden wij het aanleren van nieuwe elementen/bewegingsvormen dringend af. Voer alleen de oefeningen uit die je voldoende beheerst.
- We sporten op een algemene locatie waar ook andere kinderen kunnen spelen of bewoners kunnen passeren. Hou rekening met de richtlijnen van het RIVM en Rijksoverheid.
- Ook als het regent sporten we buiten. Neem ook een jas & een tasje mee, zodat je je jas daarin kan bewaren en droog kan blijven zodat je na een regenbui ook weer warm en droog naar huis kan.
- Neem geen waardevolle spullen mee naar de buitentrainingen.
- Wil je geen gebruik maken van de mogelijkheid om buiten training te volgen? Meld je dan op tijd bij de trainster, zodat ze weet wie er wel en niet komen.
- Heb je geen training, ga dan niet staan kijken hoe de training bij anderen gaat. Ga direct naar huis na de training.
- Was je handen voordat je naar de les komt en neem ook de andere hygiënemaatregelen in acht. Kom je weer thuis van de training? Was dan ook weer je handen.
- De trainers hebben zelf een EHBO-koffer mee.

Ouders & regels brengen, halen en parkeren



- Als ouder heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren). Ouders/verzorgers mogen niet blijven of kijken. Ouders/verzorgers kunnen de (jongere) kinderen afzetten op de parkeerplaats, waarna zij zelf naar de gymlocatie voor de gymzaal kunnen lopen via de Klaversingel (zie ingang).
- De kinderen van de nieuwe groep verzamelen zich rechts naast de gymzaal (bij het hek van het zwembad/naast de gymzaal). Daar wacht je tot de trainster aangeeft dat je mag komen. Dit is een normaal voetpad, dus hou ook rekening met de richtlijnen als er wel mensen langskomen.
- Fietsen: parkeren voor de gymzaal (links naast de ingang). Voor de kinderen vanaf 13 jaar tot 18 & volwassenen: houd ook bij het wachten en het parkeren van je fiets rekening met de 1,5 meter afstand!
- Kinderen verlaten de gymles die buiten wordt gegeven via de Sportlaan (zie uitgang).

Voor het volledige protocol, ga naar: www.nocnsf.nl/sportprotocol.

Vragen?

We hopen op deze manier allemaal weer op een veilige en goede manier samen buiten te kunnen sporten. Heb je nog vragen? Neem dan contact op met ons via info@basgymnastiek.nl