

Aanvullende regels en uitleg binnensport BAS Gymnastiek

Vanaf 1 juli mogen we weer gebruik maken van onze eigen sportzaal door de nieuwe versoepelingen rondom de coronamaatregelen. Nu na de zomervakantie kunnen we (vanaf maandag 17 augustus) weer verder gaan met het opstarten van de binnengymlessen.

Als gymvereniging zijn we blij dat we met de benodigde aanpassingen en nieuwe regels weer kunnen starten. 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 de aangepaste 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 omdat er voor de gymzaal binnen weer andere regels dan buiten gelden, 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. Het kan zijn dat door de ontwikkelingen de regels en richtlijnen worden aangepast. Houdt daarom de berichten over corona in de gaten.

Lichte klachten? Blijf thuis & laat je testen!

Bij neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, plotseling verminderde smaak en reukvermogen en/of verhoging of koorts blijf je thuis en laat je testen! We volgen hierin de richtlijnen van het RIVM. 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. Dat geldt ook als deze klachten tijdens de les ontstaan. Leden kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van de eerder genoemde klachten. Wanneer er een geval van corona voorkomt bij de vereniging volgen we het protocol van NOC*NSF. Heeft u corona? Meldt dit dan ook bij onze vereniging.

Vaste groepen en presentielijsten

BAS Gymnastiek kent vaste groepen waarmee gegymd wordt. De trainer houdt elke les een presentielijst bij op basis van de ledenlijsten. Deze wordt bewaard in verband met mogelijk contactonderzoek van de GGD. Deze lijsten bewaren we 4 weken, daarna worden ze vernietigd.

Leden tot en met 18 jaar

Deze leeftijdsgroep mag samen binnen 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 voor de groep van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport. Hou daar rekening mee.

Leden ouder dan 18 jaar

Voor de leden ouder dan 18 jaar (jong volwassenen op dinsdag en conditiegym op maandag) geldt dat deze trainingen na de zomervakantie vanaf 17 augustus 2020 ook weer in de zaal beginnen (mits de verspreiding van het virus onder controle blijft). Voor de sportsector is er een uitzondering gemaakt om in sport- en spelsituaties waar dit niet mogelijk is de 1,5 meter tijdelijk/zo kort mogelijk los te laten. De trainingen van beide groepen wordt hierop waarnodig door de trainer op aangepast. Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en buiten conform de richtlijnen van het RIVM.

De gymzaal is groot genoeg om de leden van 18+ die nu op de ledenlijst staan genoeg ruimte te geven om samen op de 1,5 meter te sporten. De trainer geeft tijdens deze lessen duidelijke aanwijzingen en houdt rekening met de afstand bv. door matten neer te leggen, gebruik van ander aanwijsmateriaal of toestellen.

Verantwoordelijkheid

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

Proeflessen

Als mogelijke nieuwe leden willen komen kijken moeten zij zich eerst melden bij ons secretariaat (secretariaat@basgymnastiek.nl) en worden vooraf aan de les de gezondheidsvragen worden gesteld. Zonder aanmelding en de gestelde gezondheidsvragen (dus zelf en huisgenoten moeten zonder klachten zijn) vooraf kan er geen proefles worden meegedaan. Dit ter bescherming van de nieuwe en bestaande leden.

Rooster

Na de zomervakantie beginnen de lessen weer op maandag 17 augustus en volgens het normale lesrooster (zie website).

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			
17.00-18.30 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
18.30-20.00 uur	Selectie 2	Diane Verheul	
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 (vanaf 10 jaar)	Diane Verheul	
Vrijdag			
15.30-17.00 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
17.00-18.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul	

Sportprotocol binnenlessen vanaf 1 juli

Voor sporters

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen (in aanvulling op het protocol voor de gymverenigingen vanuit KNGU/Dutch Gymnastics en NOC*NSF

<https://nocnsf.nl/sportprotocol>):

Voor & na de training

- Was je handen voordat je naar de les komt en neem ook de andere hygiënemaatregelen in acht. Bij de gymzaal kun je ook je handen wassen en we zorgen voor desinfecterende middelen om daar bij aankomst nogmaals je handen weer te desinfecteren. Kom je weer thuis van de training? Was dan ook weer je handen.
- De kleedkamers zijn open, maar vanwege het reguleren van de in- en uitgaande leden is omkleeden zeer beperkt mogelijk. Zorg daarom dat je in je sportkleding naar de zaal komt en wacht buiten (bij het hek van het zwembad) tot de trainer jouw groep komt ophalen. (De wachtplek is buiten bij het hek van het zwembad, zoals met de buitenlessen ook al was). Je kunt dan je binnenschoenen aan doen en de zaal betreden.
- Je komt binnen via de dameskleedkamer, ook de jongens/heren. Ouder dan 18? Houdt onderling rekening met de afstand!
- Je verlaat de gymzaal na de training weer direct, dan via de herenkleedkamer (ook de dames). Ouder dan 18? Hou rekening met de 1,5 meter afstand.
- De kleedkamers en douches zijn weer in gebruik vanaf 1 juli. Voor 18 jaar en ouder geldt, houd hierbij de 1,5 meter afstand. Geef elkaar de ruimte.
- Zorg dat je naar de toilet bent geweest voor dat je naar de training komt. Het toilet mag wel gebruikt worden, maar probeer dit te beperken. Er mag maar 1 persoon in het toilet per keer aanwezig zijn. Ouder dan 18? Houdt dan ook daar rekening met de 1,5 meter als er toevallig iemand staat te wachten.
- Denk ook aan het meenemen van flesjes water (**eigen bidon met naam!**),
- Hou bij de gymzaal rekening met bewoners of andere mensen die kunnen passeren. Hou rekening met de richtlijnen van het RIVM en Rijksoverheid.
- Neem geen waardevolle spullen mee naar de trainingen. We houden zoveel mogelijk deuren open voor extra ventilatie en frisse lucht.
- Wil je geen gebruik maken van de mogelijkheid om de binnentraining te volgen? Meld je dan op tijd af 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.
- In de zaal is een EHBO koffer aanwezig
- Volg altijd de aanwijzingen, zoals looproutes en instructies, van de trainers.

Hygiënemaatregelen

- Was je handen voordat je naar de les komt en neem ook de andere hygiënemaatregelen in acht. Bij de gymzaal kun je ook je handen wassen en er is desinfecterende handgel aanwezig om bij aankomst nogmaals je handen weer te wassen of te desinfecteren. Kom je weer thuis van de training? Was dan ook weer je handen.
- De verhuurder (Optisport) maakt de zalen schoon volgens de voorgeschreven richtlijnen.
- Voor het gebruik van magnesium zorgen we voor desinfecterende magnesium of een eigen blok(je) magnesium conform handreiking VSG.

Ventilatie

Omdat er nu binnen gesport wordt is het belangrijk om goed te ventileren. De ramen in de zaal aan de Sportlaan staan open tijdens en net na de lessen, daarnaast zorgen we dat zoveel mogelijk deuren openstaan, zodat er frisse lucht naar binnen kan.

Trainers

Ook trainers houden zich aan de eisen en gezondheidsvragen. Bij (lichte) klachten bij hen of huisgenoten blijven ook zij thuis. Dat kan betekenen dat uw les vervalt. Uiteraard hoort u dit dan direct. Hou daarom onze website en Facebook in de gaten.

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 in de zaal. 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 trainsters komen na elke les de nieuwe groep ophalen, zodat de groep die weggaat de ruimte en tijd heeft om naar huis te gaan.
- 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. Zoals al aangegeven kom je binnen via de dameskleedkamer en verlaat je de locatie na de les via de herenkleedkamer.
- 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 leden ouder dan 18 jaar houd ook bij het wachten en het parkeren van je fiets/auto rekening met de 1,5 meter afstand!

Heb je nog vragen?

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