

# Aanvullende regels en uitleg binnensport BAS Gymnastiek

Per 14 oktober gelden er weer strengere maatregelen in verband met het coronavirus. Dit zorgt ook voor enkele veranderingen bij onze gymlessen. Zoals de aanpassing van de lessen voor de leden die 18 jaar en ouder zijn, geen wedstrijden, dringend advies om mondkapjes te dragen voor leden van 13 jaar en ouder én maximale groepsgrootte van 30 mensen.

Wij rekenen op de medewerking van iedereen om de gestelde regels van de overheid en de vereniging na te leven, zodat we nog steeds samen kunnen blijven sporten. De gezondheid van een ieder staat voorop!

Neem de aangepaste regels goed door (ook met jullie kinderen die de lessen volgen), zodat duidelijk is wat wel en/of niet kan en mag. Het zal weer even wennen zijn, 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!

Nog steeds gelden de algemene regels (RIVM.nl):

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- Regelmatig handen wassen
- Houd 1,5 meter afstand
- Hoest en nies in je elleboog
- Vermijd drukke plekken

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.

## Mondkapjes

Voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimtes van de sportaccommodaties.

## 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.

### **Aanpassing lessen voor leden ouder dan 18 jaar**

Voor de leden van 18 jaar en ouder (jong volwassenen op dinsdag en conditiegym op maandag) zijn de regels aangepast. Zij kunnen nog wel trainen, maar onder de volgende voorwaarden:

- **Nieuw:** Dragen bij binnenkomst in de sportaccommodatie een mondkapje (advies)
- Houden tijdens het sporten 1,5 meter afstand tot elkaar
- Houden tijdens het sporten 1,5 meter afstand tot de trainer
- In de zaal is de max van aantal sporters inclusief trainer/begeleiding in een zaal 30 personen die 1,5 meter afstand kunnen houden
- **Nieuw:** Wordt er gesport in groepjes van max. 4 personen, die in samenstelling de hele les hetzelfde blijft
- Doordraaien mag volgens een vaste looproute
- Trainer mag rond lopen van groepje naar groepje
- Er mag kortstondig gevangen worden om de veiligheid te waarborgen

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 ook weer 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](mailto:secretariaat@basgymnastiek.nl)) en worden vooraf aan de les de gezondheidsvragen worden gesteld. Zonder aanmelding en de gestelde gezondheidsvragen (dus zichzelf en huisgenoten moeten zonder klachten zijn) vooraf kan er geen proefles worden meegedaan. Dit ter bescherming van de nieuwe en bestaande leden.

**Rooster**

Wanneer	Wie	Onder Leiding van	Afstand
<b>Maandag</b>			
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
<b>Dinsdag</b>			
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
<b>Woensdag</b>			
17.00-18.30 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
18.30-20.00 uur	Selectie 2	Diane Verheul	
<b>Donderdag</b>			
14.45-15.30 uur	Peutergym	Johanna Blaauw	
15.30-16.25 uur	Kleutergym	Johanna Blaauw	
17.45-18.30 uur	Freerunnen (6 t/m 9 jr)	Diane Verheul	
18.30-19.15 uur	Freerunnen (10 t/m 12 jaar)	Diane Verheul	
19.15-20.00 uur	Freerunnen (12 jaar en ouder)	Diane Verheul	
<b>Vrijdag</b>			
15.30-17.00 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
17.00-18.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul	

# Sportprotocol binnenlessen vanaf 14 oktober

## 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

- Voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimtes van de sportaccommodaties. Dus wanneer je binnenkomt of weggaat doe je een mondkapje op, tijdens het sporten mag deze natuurlijk af.
- 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 gesloten en mogen dus net als de douches niet gebruikt worden.
- 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 kleedkamer. Ouder dan 13? Houdt onderling rekening met de afstand tot volwassenen!
- Je verlaat de gymzaal na de training weer direct, dan via de achterdeur van de gymzaal. Ouder dan 13? Hou rekening met de 1,5 meter afstand tot volwassenen.
- 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 13? 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 kleedkamer en verlaat je de locatie na de les via de achterdeur van de gymzaal.
- Hou rekening met de richtlijnen op de voetpaden rond de gymzaal als er 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](mailto:info@basgymnastiek.nl)