



Aanvullende regels en uitleg buitenlessen BAS Gymnastiek (vanaf 3 maart 2021)

Vanaf 3 maart 2021 willen we weer beperkt buiten trainingen verzorgen omdat we nog geen gebruik kunnen maken van onze eigen zaal aan de Sportlaan. In overleg met de gemeente mogen we ook buitenlessen verzorgen bij het Noaberpark. Dit willen we graag tijdelijk als tweede locatie aanhouden als de ruimte naast het grasveld van onze eigen gymzaal. Dit hebben we aangevraagd vanwege de verlichting, maar ook als de ondergrond erg nat is, zijn er meer trainingsmogelijkheden. Ook hebben we – net als vorig jaar- gevraagd of we ook op bij onze eigen locatie weer buiten les mogen geven.

Het is nog niet in onze vertrouwde gymzaal en het zijn aangepaste buitentrainingen (met aangepast materiaal), maar het is weer een begin. 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.

Algemene richtlijnen

Bij neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn en/of (licht) hoesten, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak blijf je thuis en laat je testen. 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, wordt het advies van de GGD en/of gemeente gevolgd. Het kan zijn dat de trainingen dan per direct gestaakt worden.

Waar zijn de buitentrainingen?

De buitentrainingen worden vanaf 3 maart 2021 gegeven in het Noaberpark in Biddinghuizen (of als het weer het weer toelaat op het grasveld voor onze gymzaal (nabij de skatebaan) net als vorig jaar). Jullie worden hierover geïnformeerd door de trainster. We starten onze buitenlessen eerst op voor de selectiegroepen op woensdag en vrijdag om te kijken of en hoe dit gaat. Als dit goed gaat breiden we dit uit naar de overige groepen. De overige groepen worden hier tijdig over geïnformeerd.

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 26 jaar

Deze leeftijd mag vanaf 3 maart 2021 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. Uiteraard mogen de trainers wel vangen/helpen als dat voor de sportbeoefening nodig is. De oefeningen worden hier zoveel mogelijk door de trainers op aangepast.

Leden vanaf 27 jaar en ouder

Als de test buiten met de selectie goed verloopt willen we de komende weken ook de lessen voor de overige groepen gaan aanbieden en wel volgens de (nieuwste) eisen van de Rijksoverheid:

- Leden tot 27 jaar mogen samen sporten zonder extra maatregelen en hoeven geen rekening te houden met de 1,5 meter afstand tijdens de training. Na en voor de training wel natuurlijk weer.
- Voor 27 jaar en ouder: Sporten mag met groepjes van maximaal 2 mensen (exclusief instructeur). Daarbij mogen meerdere groepjes naast elkaar sporten. Tussen de groepjes dient ten minste 1,5 meter afstand worden gehouden. En deze groepjes mogen niet wisselen van samenstelling tijdens de activiteit.
- Een trainster mag niet meerdere groepjes van 2 mensen tegelijkertijd lesgeven.
- Een trainster mag wel van tweetal naar tweetal gaan om instructie te geven, op tenminste 1,5 afstand van het tweetal.
- De trainster zorgt voor een instructie vooraf of geeft deze mee en loopt dan van groepje van twee naar het andere groepje van twee die sport op een ruime afstand van elkaar. Waar nodig kan de trainster helpen/ondersteunen als dat voor de sportbeoefening nodig is

Tot nader bericht wordt er nog voor de leden van de conditiégym zoveel mogelijk oefeningen en trainingen gedeeld via de website, facebook en bestaande WhatsAppgroepen. U vindt deze via de website www.basgymnastiek.nl onder het kopje oefeningen voor thuis (stay@home). Gaan we de buitentrainingen aanbieden? Dan hoort u dat direct van ons.

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

We starten vanaf 3 maart 2021 eerst met de selectiegroepen om te kijken hoe het gaat met de buitenlessen. De overige groepen starten vanaf 9 maart. De tijden en groepen zijn aangepast (voorlopig).

Wanneer	Wie	Onder Leiding van		
Maandag				
09.00-10.00 uur	Conditiegym 1	Diane Verheul	✗	Online
10.15-11.15 uur	Conditiegym 2	Diane Verheul	✗	Online
Dinsdag				
15.30-16.15 uur	Gym groep 3, 4 & 5	Diane Verheul	✓	Tijd/groep aangepast
16.15-17.00 uur	Gym groep 6	Diane Verheul	✓	Tijd aangepast
17.00 -17.45 uur	Groep 7	Diane Verheul	✓	Tijd/groep aangepast
17.45-18.30 uur	Groep 8 en Brugklas	Diane Verheul	✓	Tijd/groep aangepast
18.30-19.15 uur	Jong Volwassenen (v.a. 2e jaar V.O.)	Diane Verheul	✓	Tijd aangepast
Woensdag				
15.30-16.30 uur	Selectie 1	Diane Verheul	✓	Tijd aangepast
16.30-17.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul	✓	Tijd aangepast
Donderdag				
14.45-15.30 uur	Peutergym	Johanna Blaauw	✓	Tijd aangepast
15.30-16.15 uur	Kleutergym	Johanna Blaauw	✓	Tijd aangepast
17.00-17.45 uur	Freerunnen (6 t/m 9 jr & 10 t/m 12 jaar)	Diane Verheul	✓	Tijd/groep aangepast
17.45 -18.30 uur	Freerunnen (12 jaar en ouder)	Diane Verheul	✓	Tijd/groep aangepast
Vrijdag				
15.30-16.30 uur	Selectie 1	Diane Verheul	✓	Tijd aangepast
16.30-17.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul	✓	Tijd aangepast



Sportprotocol & uitleg route

Voor de sporters

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen van de Rijksoverheid en het RIVM (in aanvulling op het protocol voor de gymverenigingen vanuit KNGU/Dutch Gymnastics en NOC*NSF <https://nocnsf.nl/sportprotocol>):

Informatie voor, na en tijdens de training

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen:

- De trainingen vinden in eerste instantie plaats bij het Noaberpark of bij de gymzaal. 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 aan de Sportlaan is gesloten, dus je kunt geen gebruik maken van het toilet. Trainen we bij het Noaberpark? Daar is geen binnenlocatie en dus ook geen 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
- Het is fijn dat we weer samen kunnen gymmen en trainen, maar ook buiten gelden natuurlijk de regels van de AVG, maak en plaats dus geen foto's van de trainingen op social media, via WhatsApp e.d.

- Wil je geen gebruik maken van de mogelijkheid om buiten training 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.
- 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.
- Volg de aanwijzingen van de trainster op, zodat de lessen op een verantwoorde manier kunnen plaatsvinden.
- De trainers hebben zelf een EHBO-koffer mee.

Ouders & regels brengen, halen en parkeren

Eigen locatie: Gymzaal Sportlaan 2



- 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). Ook bij het brengen en halen gelden de maatregelen voor afstand houden.
- 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).

Locatie Noaberpark



- Als ouder heb je geen toegang tot de plek waar de kinderen trainen. Dit geldt zowel voor, na, als tijdens de training van jouw kind(eren). Ouders/verzorgers mogen niet blijven of kijken.
- De jongere kinderen kunnen worden afgezet en opgehaald bij de ingang van het Noaberpark. Maak gebruik van de parkeerplaats bij de volkstuintjes. Hou ook rekening met de weg die de kinderen die gebracht en gehaald worden over moeten steken. Ook bij het brengen en halen gelden de maatregelen voor afstand houden.
- Fietsen kunnen geparkeerd worden bij de ingang van het Noaberpark (tegen de stenen aan, of op het grasveld achter de stenen). Zorg dat je fiets netjes geparkeerd staat, zodat andere gebruikers van het park er geen last van hebben en het voetpad kunnen gebruiken.
- De kinderen van de nieuwe groep verzamelen zich rechts bij het bankje bij de ingang van het Noaberpark. Dat is het bankje die uitkijkt op de parkeerplaats van de volkstuintjes. Daar komt de trainster jullie ophalen.
- Na de les verlaat je het Noaberpark weer via de linkerkant van de bankjes bij de ingang (de bankjes die uitkijken op de Oldebroekerweg/rotonde). De trainster loopt mee om direct de eventuele volgende groep op te halen.

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