



Aanvullende regels en uitleg buitenlessen BAS Gymnastiek (vanaf 1 mei 2021)

Vanaf 3 maart 2021 verzorgen we weer beperkt buitentrainingen omdat we nog geen gebruik kunnen maken van onze eigen zaal aan de Sportlaan. In overleg met de gemeente hebben we toestemming om op zowel het Noaberpark als op het grasveld bij onze eigen gymzaal buiten te lessen. Vanaf 1 mei gaan we weer “terug” naar het grasveld voor de gymzaal, totdat de sportzaal binnen weer open mag.

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 1 mei 2021 gegeven op het grasveld voor onze gymzaal (nabij de skatebaan) net als vorig jaar.

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

Dit doen we volgens de (nieuwste) eisen van de Rijksoverheid:

- Voor 27 jaar en ouder: Sporten mag met groepjes van maximaal 4 (exclusief instructeur). Daarbij mogen meerdere groepjes naast elkaar sporten. Tussen de groepjes dient ten minste 1,5 meter afstand worden gehouden. Ook de deelnemers in de groep moeten onderling 1,5 meter afstand houden. En deze groepjes mogen niet wisselen van samenstelling tijdens de activiteit.
- Een trainster mag niet meerdere groepjes van 4 mensen tegelijkertijd lesgeven.
- Een trainster mag wel van groepje naar groepje gaan om instructie te geven, op tenminste 1,5 afstand van het groepje van 4 mensen.
- De trainster zorgt voor een instructie vooraf of geeft deze mee en loopt dan van groepje van maximaal 4 naar het andere groepje van maximaal 4 die sport op een ruime afstand van elkaar. Waar nodig kan de trainster helpen/ondersteunen als dat voor de sportbeoefening nodig is

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

Vanaf 1 mei starten we dus weer op het grasveld voor de gymzaal bij de Sportlaan op basis van de volgende indeling en tijden.

Wanneer	Wie	Onder Leiding van
Maandag		
09.15-10.00 uur	Conditiegym 1	Diane Verheul
10.15-11.00 uur	Conditiegym 2	Diane Verheul
Dinsdag		
15.30-16.15 uur	Gym groep 3 & 4	Diane Verheul
16.15-17.00 uur	Gym groep 5	Diane Verheul
17.00-17.45 uur	Gym groep 6	Diane Verheul
17.45-18.30 uur	Gym groep 7	Diane Verheul
18.30-19.15 uur	Gym groep 8 en brugklas	Diane Verheul
19.15-20.00 uur	Jong Volwassenen (v.a. 2e jaar V.O.)	Diane Verheul
Woensdag		
15.30-17.00 uur	Selectie 1	Diane Verheul
17.00-18.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul
Donderdag		
15.30-16.25 uur	Peuter/Kleutergym	Johanna Blaauw
17.00-17.45 uur	Freerunnen (6 t/m 9 jr)	Diane Verheul
17.45-18.30 uur	Freerunnen (10 t/m 12 jr)	Diane Verheul
18.30-19.15 uur	Freerunnen (12 jaar en ouder)	Diane Verheul
Vrijdag		
15.30-17.00 uur	Selectie 1	Diane Verheul
17.00-18.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul



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 vanaf 1 mei weer plaats op het grasveld de gymzaal aan de Sportlaan. 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.
- Als we toch weer uitwijken naar het Naoberpark hoor je dat ruim op tijd via de trainster.
- 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.
- 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 (vanaf 1 mei de vaste locatie: uitwijk mogelijk naar Noaberpark)



- 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).

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