



Aanvullende regels en uitleg binnensport BAS Gymnastiek






Per 19 mei zijn de maatregelen in verband met het coronavirus weer wat versoepeld. Dat betekent dat we weer gebruik kunnen maken -onder voorwaarden- van onze eigen gymzaal. Dit gaat met name om 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 natuurlijk weer 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 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 of corona heeft, kun je niet komen gymmen. Neem klachten serieus en blijf dan thuis, ook om anderen niet te besmetten. Hou je aan de adviezen van het RIVM. 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.

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?

 Hoesten	 Verkoudheids- klachten	 Verhoging of koorts	 Benauwdheid	 Reuk- en/of smaak- verlies
--	--	---	--	--

Heb je op dit moment een huisgenoot met milde klachten en koorts en/of benauwdheid?

Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (met een test)?*

Ben je in quarantaine omdat je:

- een huisgenoot of nauw contact bent van iemand bij wie het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
- bent (terug)gekomen uit een COVID-19-risicogebied?***
- bent gewaarschuwd door de Coronamelder-app?

Feb 2021 Meer informatie: [rivm.nl/covid19](https://www.rivm.nl/covid19) *Volg het advies op van de GGD **Meer info: www.wijzjgnes.nl

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak



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.

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.

Mondkapjes

Voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimtes van de sportaccommodaties. Bij het sporten mag het mondkapje natuurlijk af.

Leden tot 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. Houd 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 wel binnen trainen, maar onder de volgende voorwaarden:

- op 1,5 meter afstand van elkaar en andere groepen (ook tijdens het sporten) , niet mengen
- individuele sportbeoefening mag (geen groepsles), of in groeps grootte van maximaal 2 mensen (op 1,5 meter afstand). Dit mogen maximaal 15 x 2 groepjes van 2 zijn.
- voor binnen geldt dat er maximaal 30 personen per afzonderlijke ruimte aanwezig mogen zijn, inclusief trainer/begeleider;
- het moet herkenbaar zijn welke sporter bij welk groepje hoort (vaste groepjes & duidelijke afbakening)
- Een trainster mag niet meerdere groepjes van 2 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 2 mensen.
- De trainster zorgt voor een instructie vooraf of geeft deze mee en loopt dan van groepje van maximaal 2 naar het andere groepje van maximaal 2 die sport op een ruime afstand van elkaar. Waar nodig kan de trainster helpen/ondersteunen als dat voor de sportbeoefening nodig is

De trainingen van beide groepen wordt hierop waar nodig door de trainer aangepast. Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters (13jaar en ouder) ook weer 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en buiten conform de richtlijnen van het RIVM. Dat geldt ook buiten, hou rekening met de geldende regels.

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.

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 zichzelf en huisgenoten moeten zonder klachten zijn) vooraf kan er geen proefles worden meegedaan. Dit ter bescherming van de nieuwe en bestaande leden.

Lesrooster

Met ingang van woensdag 19 mei gaan we weer terug naar de normale lestijden.

Wanneer	Wie	Onder Leiding van	Afstand
Maandag			
09.00-10.00 uur	Conditiegym 1	Diane Verheul	1,5 m
10.15-11.15 uur	Conditiegym 2	Diane Verheul	1,5 m
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
Woensdag			
16.00-17.00 uur	Preselectie	Diane Verheul	
17.00-18.30 uur	Selectie 1	Diane Verheul	
18.30-20.15 uur	Selectie 2	Diane Verheul	
Donderdag			
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 jr)	Diane Verheul
19.15-20.00 uur	Freerunnen (12 jaar en ouder)	Diane Verheul
Vrijdag		
15.30-17.30 uur	Selectie 1	Diane Verheul
17.30-19.30 uur	Selectie 2	Diane Verheul



Sportprotocol & uitleg route binnenlessen vanaf 19 mei 2021

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 het 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. Denk aan extra kleding om je warm te houden.
- 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 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

Sportlaan



- 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).
- Je komt 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 houdt 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