

# Hoe houden we het buiten sporten veilig ?



Beste leden en ouders/verzorgers,

We hebben u kortgeleden laten weten dat we buiten kunnen sporten. Met deze brief informeren we u over de exacte manier waarop we dit ook op een veilige en verantwoorde manier kunnen doen. Als leidraad hebben we hiervoor de regels en protocollen aangehouden die zijn opgesteld voor het Rijk, NOC/NSF en de KNGU. Dit hebben we vertaald in een protocol specifiek voor het buiten sporten van GVL. Dit protocol is door BV Sport goedgekeurd.

We vragen u om het protocol goed door te nemen en dit van te voren ook met uw kinderen te bespreken. Als u vragen heeft dan kunt u deze stellen via [voorzitter.gvl@gmail.com](mailto:voorzitter.gvl@gmail.com).

Zoals al eerder is gezegd is het voor GVL de eerste keer dat we buiten gaan turnen. En ook nog in een bijzondere situatie. Het kan daarom best zijn dat we later nog dingen moeten wijzigen. We hopen dat u daar begrip voor heeft. We zullen u op de hoogte houden via onze facebookpagina, de website en de mail.

Wij hebben er zin, heel graag tot snel op het sportveld!

Bestuur en leiding GVL

# Protocol buiten sporten

## Gymnastiekvereniging Leeuwarden



### Periode:

Vanaf woensdag 27 mei tot en met vrijdag 26 juni 2020.

### Locatie:

Het veld op het terrein van Korfbalvereniging Leeuwarden – Kalverdijkje 82, 8924 JJ Leeuwarden. Het is een grasveld, en de voorzieningen zoals een toilet en water zijn niet beschikbaar.

### Lesrooster:

Dag en tijd buiten sporten	Op deze tijd de groepen die normaal op de volgende dagen en tijden trainen
<b>Woensdag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15 - 16 uur</li><li>- 16 - 17 uur</li><li>- 17 - 18 uur</li><li>- 18 – 19.30 uur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Woensdag recreatie 15-16 uur</li><li>- Woensdag recreatie 16-17 uur</li><li>- Woensdag recreatie 17-18 uur + vrijdag 18.30-19.30 uur</li><li>- Maandag selectie 17-19 uur + dinsdag selectie 16.45 – 18.45 uur</li></ul>
<b>Donderdag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 16.45 – 17.45 uur</li><li>- 17.45 – 18.45 uur</li><li>- 18.45 – 19.45 uur</li><li>- 18.45 – 20.15 uur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Donderdag recreatie 16.45 – 17.45 uur</li><li>- Donderdag recreatie 17.45 – 18.45 uur</li><li>- Donderdag recreatie 18.45 – 19.45 uur + vrijdag 19.30 – 20.30 uur</li><li>- Woensdag selectie 18 – 20 uur + donderdag selectie 18.45 – 20.45 uur</li></ul>
<b>Vrijdag:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15.30 – 16.15 uur</li><li>- 16.15 – 17.00 uur</li><li>- 17 – 18 uur</li><li>- 18 – 19 uur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vrijdag kleuters 15.30 – 16.30 uur</li><li>- Vrijdag kleuters 16.30 – 17.30 uur</li><li>- Dinsdag springen beginners 18.45 – 19.45 uur</li><li>- Dinsdag springen gevorderd 19.45 – 20.45 uur</li></ul>

### Algemeen

Tijdens de lessen volgen we de richtlijnen van het RIVM, het NOC\*NSF en de KNGU:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Krijg je tijdens de training last van deze klachten, ga je naar huis.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 graden) en of benauwdheidsklachten heeft en blijf thuis totdat iedereen minstens 24 uur lang geen klachten meer heeft.
- Houd 1,5 meter afstand van ieder ander persoon buiten jouw huishouden (met uitzondering van kinderen tot en met 12 jaar).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de training komt thuis naar de wc. De wc's zijn gesloten.

- Was voor je naar de locatie komt goed je handen. Als extra zekerheid hebben we op de locatie zelf hebben we ook nog desinfecterende gel.
- Voorkom het aanraken van het gezicht. Zorg dat lang haar strak zit, zodat je ook dit niet uit je gezicht hoeft te halen.
- Kom niet eerder dan 10 minuten van tevoren aan op de sportlocatie.
- Na afloop van de lessen, zullen de spullen van GVL schoon gemaakt worden door de leiding.

### **Belangrijke informatie:**

- Geen publiek langs de zijlijn.
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainsters.
- Kom in sportkleding. De kleedkamers zijn gesloten.
- Sporters van 13 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand tot alle personen.
- Sporters tot en met 12 jaar hoeven niet 1,5 meter afstand van elkaar te houden. Wel 1,5 meter van de trainer.
- Per groep zijn meerdere (assistent)trainers aanwezig. Ook de trainers houden onderling 1,5 meter afstand van elkaar
- Vertel uw kind van te voren goed dat de dingen wat anders gaan dan normaal en wat ze kunnen verwachten.
- Bij slecht weer, zoals regen en kou, kan het zijn dat we de lessen niet door kunnen laten gaan. Dit in verband met de veiligheid en gezondheid van de kinderen. De leiding beslist dat op de dag zelf. Als u twijfelt op de dag van de training kunt u onze facebookpagina en de website raadplegen.

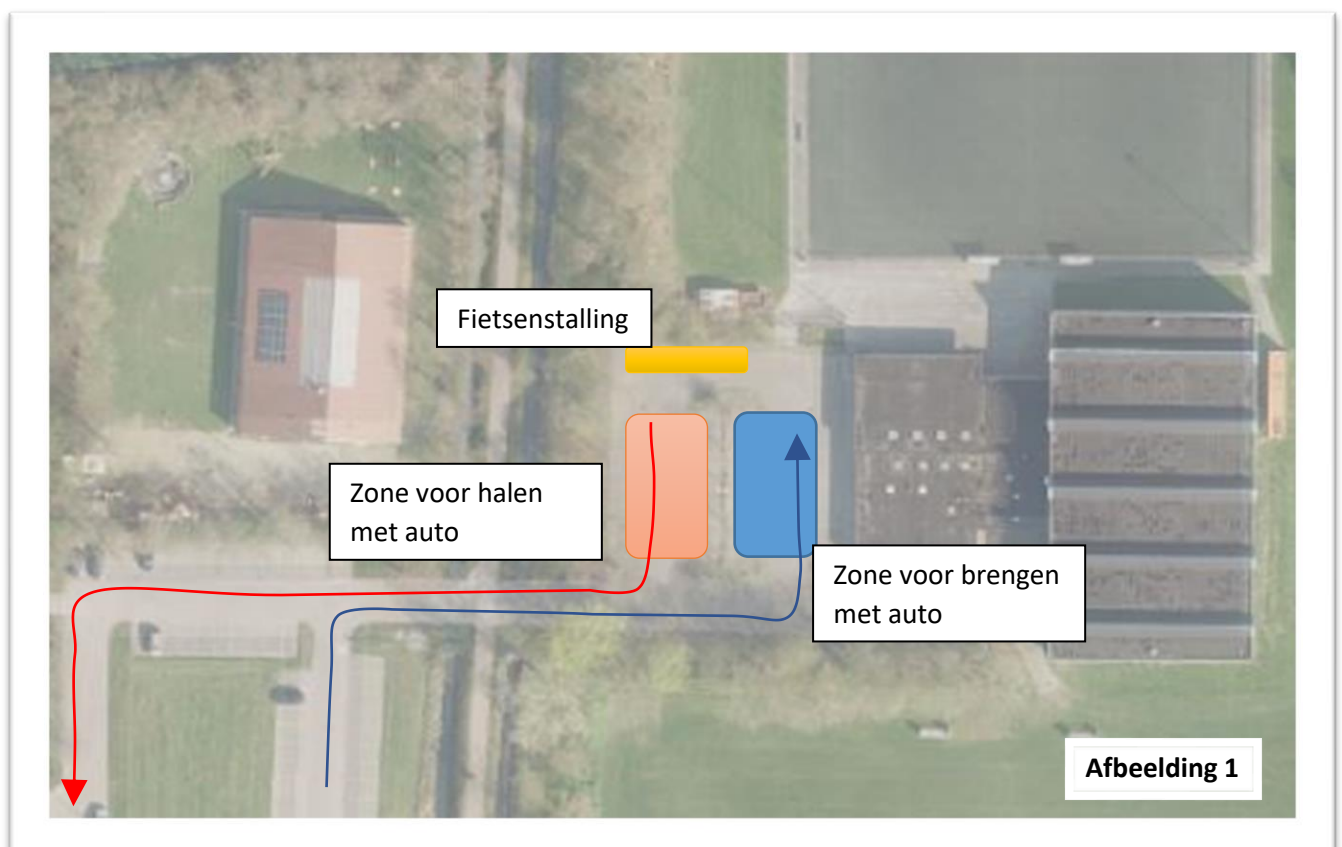


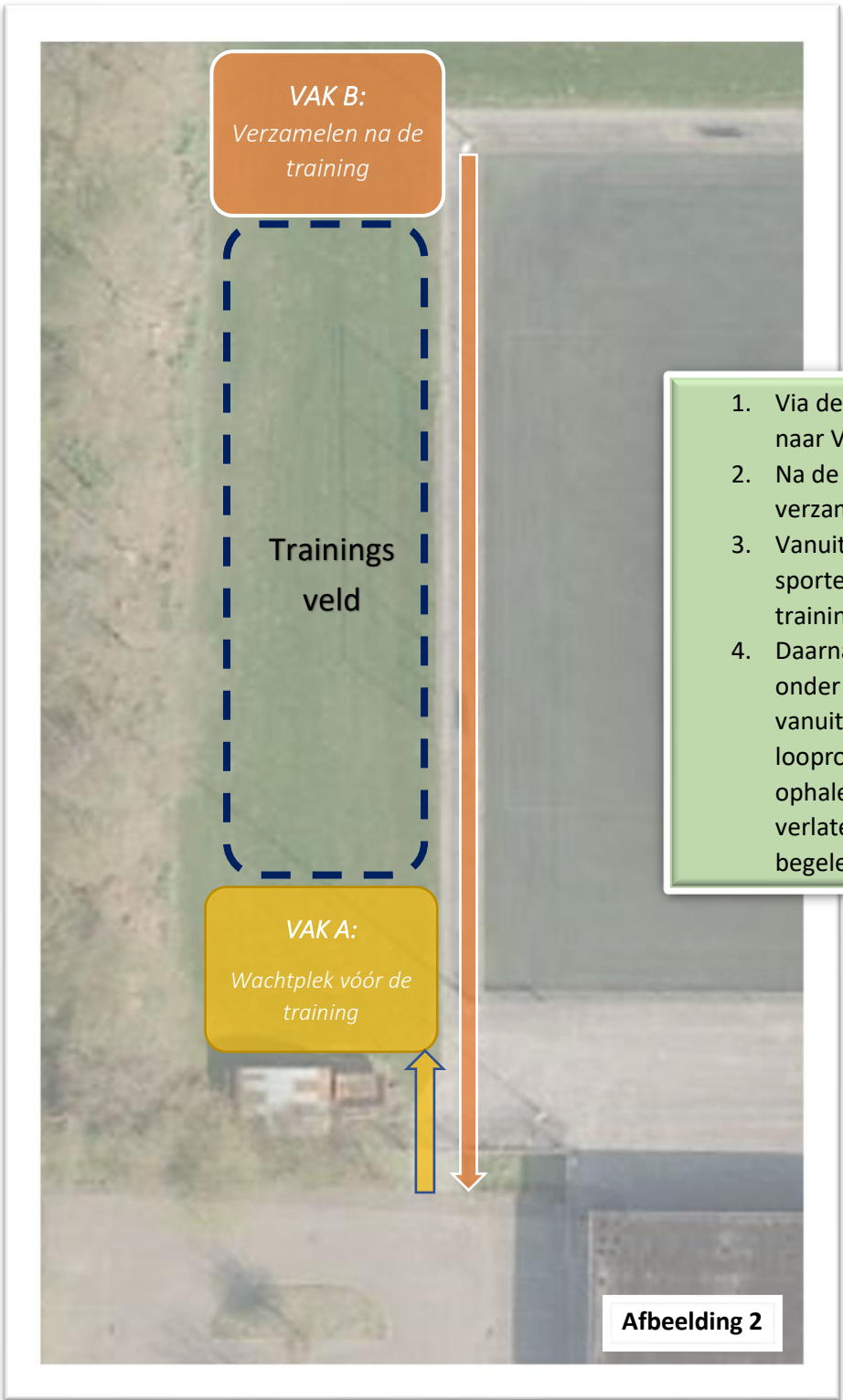
### **Tips voor de trainingen:**

- Neem een matje, kleding of handdoek en een flesje water mee
- Sportkleding: Denk erom dat je je aankleedt in laagjes, zodat je eventueel wat uit en aan kan trekken mocht dit nodig zijn. Sportschoenen zijn niet verplicht maar we adviseren wel om deze mee te nemen. Vooral bij de warming-up is het aan te raden om schoenen aan te trekken.

### Voor en na de training:

- Kom alleen naar de sportlocatie als er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met 1 persoon uit jouw huishouden.
- Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.
- Bij brengen en halen met de auto, volg dan de route en plek om af te zetten zoals in het afbeelding 1 is opgenomen. Na het afzetten niet blijven wachten, maar graag direct vertrekken.
- Als je met de fiets komt stal deze dan in de daarvoor bestemde plekken (zie afbeelding 1). Ben je 13 jaar of ouder? Houdt dan rekening met een afstand van 1,5 meter.
- De trainingen eindigen 5 minuten voor het einde van het lesuur. In deze 5 minuten wordt de groep die traint naar VAK B begeleidt en worden de materialen schoon gemaakt.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voordat de les begint bij de locatie aan, en ga dan wachten in vak A dat daarvoor bedoeld is (zie afbeelding 2). VAK A wordt aangegeven met een bordje.
- Voor de sporters van 13 jaar en ouder geldt dat er altijd 1,5 meter afstand moet worden gehouden, ook in het vak om te wachten. In dit vak staan pionnen op de juiste afstand. Hier kun je je spullen neerzetten en eventueel je matje, kleedje, handdoek neerleggen.
- Het verlaten van het veld vanaf VAK B na de training gaat onder begeleiding van de leiding. Die brengen je weer terug bij je spullen. Die doen dit pas als de nieuwe groep vanuit VAK A op het trainingsveld aanwezig is en de ouders die de kinderen net hebben gebracht weer zijn vertrokken.
- Nadat de spullen zijn gepakt verlaat je het terrein via het hek, je wacht hiermee totdat de route vrij is, en je 1,5 meter afstand kunt houden.
- Bij de wachtruimte is een corona coördinator aanwezig om de kinderen te begeleiden. Volg de aanwijzingen van deze coördinator altijd op.





**Afbeelding 2**