

Hoe houden we het buiten sporten veilig ?



Beste leden en ouders/verzorgers,

Vanaf 29 maart gaan we weer buiten 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.

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.

Omdat we weer een nieuwe locatie hebben moeten we natuurlijk ervaren hoe het gaat. 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 maandag 29 maart tot en met 10 juli 2021.

Locatie:

De tent wordt geplaatst op Citycamping De Wetterpôlle op de Hemrik aan de Coronaweg 2. Er zijn geen voorzieningen zoals een toilet en water. Tijdens de lessen zijn drie zijden van de tent open zodat er voldoende ventilatie is en er daardoor aan de coronamaatregelen wordt voldaan.

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 zijkant van de tent.
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainsters.
- Kom in sportkleding. Er zijn geen kleedkamers.
- Sporters van 18 jaar en ouder mogen in groepjes van 2 personen sporten zonder 1,5 meter afstand tot andere personen. en mogen in met maximaal 2 personen bij elkaar zijn.
- Sporters tot en met 17 jaar hoeven tijdens het sporten niet 1,5 meter afstand van elkaar te houden.
- Per groep zijn meerdere (assistent)trainers aanwezig. Ook de trainers houden onderling 1,5 meter afstand van elkaar. Trainers mogen alle sporters helpen, hoeven dan geen 1,5 meter afstand te houden.

- 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 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. 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.
- 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.
- We zijn burens van autobedrijf Haaima. Wij willen ons graag gedragen als een goede buur. Wilt u er daarom goed op letten dat u geen voertuigen of ingangen oid blokkeert van de garage?
- De makkelijkste aanrij- en afrijroutes zijn op het kaartje aangegeven. Er is niet in alle richtingen een hele directe route. Dat betekent dat u soms wel een stukje moet rijden om te keren. Doe dat altijd op een veilige manier!

