

Beste gymleden,

We mogen vanaf 18 mei weer naar binnen!!!

Dit protocol is aangepast naar de laatste richtlijnen over *binnensporten*.

De informatie hieronder is heel belangrijk, lees het goed door en houd je eraan. Alleen bij goede naleving van de (hygiëne)regels, kunnen we ook blijven sporten. Bespreek dit -indien van toepassing- ook met uw kind.

We doen ons uiterste best om zoveel mogelijk rekening te houden met de leden, de ouders, de leiding, maar ook met de andere verenigingen die gebruik maken van de Klaverhal of Ons Huis.

We wensen jullie allemaal veel sportplezier, en blijf verstandig, luister naar de leiding!

Bestuur SJZ Gym

Regels i.v.m. gezondheid

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!
- Blijf thuis als je klachten hebt en laat je testen
- Als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis
- Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht
- Indien van toepassing: informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen
- Hoest of nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Was thuis voor en na de les je handen goed
- Voor iedereen van 13 jaar en ouder: draag bij aankomst bij de klaverhal/Ons Huis een mondkapje
- Bij aankomst wordt iedereen verzocht zijn handen te desinfecteren met de aanwezige gel
- De toiletten zijn open. Probeer hier toch zo min mogelijk gebruik van te maken

Regels aankomst en vertrek Klaverhal

- Voor iedereen van 13 jaar en ouder: draag bij aankomst bij de klaverhal/Ons Huis een mondkapje
- Sporters komen bij voorkeur alleen en op eigen gelegenheid.
- Zorg dat je niet te vroeg aanwezig bent. 5 minuten voordat de les begint, en kom alleen als jouw groep les heeft.
- Ouders/begeleiders: houdt 1,5 meter afstand tot de andere ouders/begeleiders en de leiding.
- De kleedkamers zijn dicht, dus kom in je sportkleding!
- Buiten de les geldt nog steeds de standaard van 1,5 meter voor alle sporters van 18 jaar en ouder.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de Klaverhal, de gymleiding en de assistenten.

Kleding/materialen

- De kleedkamers zijn dicht, dus kom in je sportkleding!
- Neem een eigen bidon mee, deel deze niet met andere sporters.

Tijdens de les

- Sporters van 13 jaar en ouder houden zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot de leiding.
- Sporters van 18 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand van elkaar
- Sporters van 18 jaar en ouder mogen in vaste tweetallen sporten. Dit is afhankelijk van het lesprogramma. De leiding zal per les aangeven wat de bedoeling is.
- Volg de aanwijzingen van de gymleiding en de assistenten.
- Blijf zoveel mogelijk bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen in de Klaverhal zijn.
- De kleedkamers zijn dicht

Leiding

- Draag in elk geval bij aanvang en aan het eind van de les een mondkapje
- Bij aanvang van de les: begeleid de kinderen direct de zaal in
- Houdt zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot sporters van 13 jaar en ouder - tenzij je moet vangen.
- Laat sporters van 13 jaar en ouder zo min mogelijk fysiek contact hebben
- Laat sporters van 18 jaar en ouder onderling 1,5m afstand houden
- Sporters van 18 jaar en ouder mogen in vaste tweetallen sporten
- Werk met vaste groepjes
- Indien leden 18 jaar en ouder, of gemengd 13 jaar en ouder & 18 jaar en ouder sporten: werk individueel of met vaste groepjes van maximaal 2 personen. Zij moeten binnen de groep –èn tussen de groepen onderling- 1,5m afstand houden.
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor de hygiëne