

# SJZ GYM SPORTPROTOCOL

Beste gymleden, ouders en verzorgers,

**Laatste aanpassing op: 5 juni 2021**

Vanaf 5 juni is de derde stap gezet in de versoepeling van de maatregelen tegen verspreiding van het coronavirus. Deze versoepelingen hebben betrekking op de binnensport.

**Lees dit document goed door en houd je eraan. Alleen bij goede naleving van de regels kunnen we blijven sporten! Lees dit alstublieft ook aan uw kind voor.**

## Algemene richtlijnen

- Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand.
- Blijft thuis bij klachten en laat je testen.
- Ga naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan (een leiding kan de desbetreffende naar huis sturen).
- Vermijd drukte.
- Hoest of nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was vaak je handen met water en zeep en schud geen handen.
- Personen van 18 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand van elkaar (wanneer ze niet aan het sporten zijn)

## Sport richtlijnen

- Personen van 18 jaar en ouder mogen met maximaal 50 personen samen sporten (exclusief leiding en kinderen tot en met 17 jaar). Dit geldt voor zowel binnen als buiten.
- Groepslessen zijn vanaf nu voor alle leeftijden toegestaan!
- Voor sporters van 18 jaar of ouder geldt: hou nog altijd zo veel mogelijk 1,5 m afstand, tenzij een kortere afstand echt nodig is voor het sporten.
- Kleedkamer en douches zijn geopend (laat eerst de kraan lang stromen om legionella te voorkomen).
- Er mogen geen toeschouwers aanwezig zijn bij trainingen.
- Sporters komen bij voorkeur alleen en op eigen gelegenheid.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de gymleiding en de assistenten.
- Voor de ouder-kind gym dienen de ouders vooralsnog 1,5 meter van elkaar te houden.

## Mondkapjesplicht

- Als iemand niet aan het sporten is moet diegene binnen een mondkapje dragen.
- Bij binnenkomst moet iemand van 13 jaar en ouder een mondkapje dragen bij het naar binnen gaan en weggaan.
- Als er vanwege sportactiviteiten personen uit meerdere huishoudens in dezelfde auto zitten dragen personen van 13 jaar en ouder een mondkapje.

#### Sportkantine

- Sportkantine mag open tussen 6:00 en 22:00.
- Hierbij geldt dat een vaste zitplaats verplicht is.
- Niet zitten aan de bar.
- Zelfbediening is niet toegestaan.
- Maximaal 50 personen in de kantine.
- Reserveren en gezondheidscheck zijn verplicht.
- Je mag met maximaal 4 personen tegelijkertijd reserveren (exclusief kinderen tot en met 12 jaar en personen uit hetzelfde huishouden).

#### Leiding

- Leiding zorgt voor hygiëne van sportmaterialen.
- Leiding zorgt ervoor dat bij binnenkomst iedereen desinfecterende gel krijgt.
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.

#### Wedstrijden

- Personen tot en met 17 jaar mogen weer jeugdwedstrijden onderling en tegen andere clubs spelen.
- Personen van 18 jaar en ouder mogen alleen onderling wedstrijden spelen tussen sporters van dezelfde club.
- Er mogen geen toeschouwers aanwezig zijn bij amateurwedstrijden.
- Er mogen wel toeschouwers aanwezig zijn bij professionele wedstrijden. (Zie <https://nocnsf.nl/media/4451/protocol-verantwoord-sporten-v030621.pdf> voor meer info)

Wij van SJZ Gymnastiek wensen jullie veel sportplezier!