

BINNENSPOORTPROTOCOL GIOS NOORDWIJKERHOUT

Beste leden, ouders/verzorgers,

Ook in het nieuwe seizoen zullen we nog moeten voldoen aan de richtlijnen van het RIVM. Echter kunnen er wel wat aanpassingen worden gedaan. Daarom vinden jullie in deze brief belangrijke informatie over de lessen. Lees deze dus goed door!

ALGEMENE REGELS

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: (neus)verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot tien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de les klachten ontstaan zoals: (neus)verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de les vertrekt thuis naar het toilet.

- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie.
- Meld je tijdig af voor de les bij de trainster als je niet komt, zodat we weten met hoeveel deelnemers we rekening moeten houden.
- Kom zoveel mogelijk (zelfstandig) lopend of met de fiets naar de locatie.
- Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Kleedkamers zijn alleen open voor ophangen van je jas en wisselen van je schoenen. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.
- Draag dichte (sport)schoenen, die goed vast zitten. Trainsters en assistenten helpen niet met veters strikken!
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de aanwezige trainsters en assistenten. Zij zijn herkenbaar gekleed in veiligheidshesjes.
- Leden tot 18 jaar houden, waar mogelijk, anderhalve meter afstand tot trainster en assistenten. Onderling geldt deze afstandsbeperking niet.
- Leden vanaf 18 jaar houden anderhalve meter afstand tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainsters en andere sporters.
- Materiaal wordt zo min mogelijk onderling uitgewisseld. Materialen die veel met handen worden aangeraakt worden direct na de les gereinigd.
- Neem eventueel je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.
- Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie op de daarvoor aangewezen plek.

LESROOSTER

Onze lessen blijven op de vertrouwde dagen. De starttijden blijven hetzelfde, alleen duren de lessen nu 55 minuten. Dan hebben wij tussen de lessen door tijd om de materialen te reinigen en opnieuw klaar te zetten.

Hieronder het lesrooster.

| Dinsdag Tijd: | Lesgroep | Leeftijd |
|----------------------------|-------------------|------------------|
| 17.00 - 17.55 uur | Jongens | 4 t/m 9 jaar |
| 18.00 – 18.55 uur | Jongens | 10 jaar en ouder |
| 19.00 – 19.55 uur | Groepsspringen | 8 jaar en ouder |
| Donderdag Tijd: | Lesgroep | Leeftijd |
| 17.30 – 18.25 uur | Meisjes | 6 t/m 8 jaar |
| 18.30 – 19.25 uur | Meisjes | 9 t/m 11 jaar |
| 19.30 – 20.25 uur | Meisjes + Jongens | 11 jaar en ouder |
| Vrijdag Tijd: | Lesgroep | Leeftijd |
| 15.00 – 15.55 uur | Meisjes | 4 t/m 5 jaar |
| 16.00 – 16.55 uur | Meisjes | 6 t/m 8 jaar |
| 17.00 – 17.55 uur | Meisjes | 8 t/m 9 jaar |
| 18.00 – 18.55 uur | Meisjes | 9 t/m 10 jaar |
| 19.00 – 19.55 uur | Meisjes + Jongens | 11 jaar en ouder |
| Zaterdag Tijd | Lesgroep | Leeftijd |
| 9.30 – 10.25 uur | Peuters/Kleuters | 3 t/m 5 jaar |
| 10.30 – 11.25 uur | Dubbel trainen | 6 jaar en ouder |

AANKOMST EN VERTREK / BRENGEN EN HALEN



AANKOMST:

- Leden komen zoveel mogelijk zelfstandig naar de locatie, bij voorkeur lopend of met de fiets. Niet eerder dan 5 minuten voor de les.
- De leden komen aan bij de 'normale' ingang – Ambachtsweg 1 over het bruggetje. De fiets wordt geparkeerd in de fietsenstalling op de stoep. NIET op de parkeerplaats van de veiligheidsdiensten. Iemand van de GIOS, met een veiligheidshesje aan zal de leden opvangen en de handen van de leden worden gedesinfecteerd alvorens de sporthal te betreden.
- Ouders/verzorgers zijn niet welkom in de sporthal.
Uitzondering: voor kleuters mag er per nieuw lid 1 ouder tijdens de proefles aanwezig zijn in de gymzaal. Uiteraard met 1,5m afstand met personen van 18 jaar of ouder.

NA DE LES:

- Na de les wordt de groep door iemand van de GIOS begeleid naar de uitgang aan de parkeerplaats zijde van de sporthal, aan de Ambachtsweg.
- Leden die zelfstandig zijn gekomen worden geholpen om veilig over te steken.
- Leden die met de auto worden opgehaald kunnen daar instappen en de auto vervolgt de weg in zuidwestelijke richting.

OVERIG

- Trainsters en assistenten: de trainster is het eerste aanspreekpunt op de locatie. Zij kan niet persoonlijk worden aangesproken door de ouders/verzorgers. Als u iets wilt melden, dan kan dat telefonisch of per app. De contactgegevens vindt u onderaan deze brief. De taken van de assistent bestaan uit: opvang van leden bij aankomst sporthal, assistentie tijdens de les, schoonmaken van materialen na de les en begeleiding van de leden die na de les het terrein verlaten. Trainster en assistenten gaan gekleed in een herkenbaar oranje veiligheidshesje.
- Lesprogramma: het lesprogramma zal kunnen afwijken van wat GIOS normaal aanbiedt, maar de trainsters zullen, met behulp van het lesprogramma van de KNGU en eigen creativiteit een goed en afwisselend lesprogramma samenstellen. Bij het samenstellen van het lesprogramma wordt rekening gehouden dat leden tot 18 jaar onderling geen 1,5 meter afstand hoeven te houden, maar wel, waar mogelijk, ten opzichte van de trainster en assistenten. En dat leden van 18 jaar en ouder onderling en ten opzichte van de trainster en assistenten 1,5 meter afstand moeten houden.
- Voorbereiding: Lessen worden van tevoren goed voorbereid en klaargezet.
- Handhygiëne: bij aankomst worden de handen gereinigd met handdesinfectiegel. GIOS zorgt ervoor dat dit aanwezig is.
- Overleg: Wij houden met bestuur en trainsters regelmatig overleg (op afstand). Zo kunnen de plannen, indien nodig, bijgesteld worden.

COÖRDINATOR BINNENSPOORT ACTIVITEITEN IN CORONATIJD

Gedurende de lessen is de aanwezige trainster het aanspreekpunt als het gaat om de Corona maatregelen. Zij is het aanspreekpunt en zorgt ervoor dat iedereen zich aan de afgesproken regels houdt, dus dat er 1,5 meter afstand wordt gehouden etc.

CONTACTGEGEVENS TRAINSTERS

Onze trainsters en Coronaverantwoordelijken zijn:

Op dinsdag, donderdag en vrijdag: Daniëlle Boekhout, 06-18845315

Op zaterdag: Alissa Duijve, 06-27097703 en Lillian van Dam, 06-28553650

Als er nog vragen zijn naar aanleiding van deze informatie neemt u dan contact op met het bestuur: info@giosnoordwijkerhout.nl of 06-47844558.

We wensen iedereen weer veel sportplezier!

Met vriendelijke groeten,

Bestuur en trainsters

GIOS Noordwijkerhout