



Beste leden en ouders van KDO-Sport,

Zoals jullie mogelijk hebben begrepen zijn het uitdagende tijden voor onze vereniging. Uitdagend om ervoor te zorgen dat alle sporters kunnen blijven bewegen zoals zij gewend zijn. Dit vraagt om aanpassingen en begrip voor elkaar. Dit vraagt om extra inzet van trainers en vrijwilligers. Dit vraagt om flexibiliteit en geduld van onze sporters.

Het bestuur is dankbaar voor de geweldige hoeveelheid extra werk die momenteel wordt verzet door de mensen die onze vereniging draaiende houden. Dank willen we ook uitspreken naar de oudere sporters die zich keer op keer aan moeten passen aan de regels.

Dank aan alle 18+ sporters die op andere momenten en soms andere locaties zijn gaan sporten.

Middels dit bericht willen wij, de bestuursleden, jullie op de hoogte houden van de laatste regels en adviezen in de sportzalen.

Laatste update 4 november 2020: Helaas is een tweede Coronagolf een feit. Er zijn nieuwe enigszins andere regels en dwingende adviezen van kracht. Gelukkig mogen onze leden nog steeds sporten. Echter gelden er wel beperkende regels. Hieronder hebben wij deze voor u op een rijtje gezet.

*** Volg ten alle tijden de richtlijnen op welke via de betreffende groepsappen, website of eventueel de Coronaverantwoordelijke bij de toegangsdeur verstrekt worden. ***

Klachten

Regels RIVM

- Heeft uw kind klachten zoals; koorts, benauwdheid, verlies geur en/of smaak, niezen, hoesten, snotneus laat hem of haar thuis tot de klachten 24 uur weg zijn.
- Heeft een volwassene in uw huishouden klachten bel 0800-1202 voor een test en blijf met uw gezin in quarantaine tot de uitslag negatief is. Volg de regels die u krijgt van de GGD.
- Is iemand in uw gezin in nauw contact geweest met een positief geteste persoon blijf 10 dagen in quarantaine en laat u testen.

Brengen en ophalen

- U kunt uw kind brengen tot aan de buitendeur en daar ook weer ophalen. Indien dit gewenst is. **Indien mogelijk, blijft u bij de fiets of auto wachten. Voorkom groepsvorming buiten!**
- Kom alleen binnen wanneer dit strikt noodzakelijk is en alleen na vooraf overleg met trainer of bestuur.
- Hou 1,5 meter afstand tot andere ouders, trainer en zo mogelijk andere kinderen.

Proeflessen

- De proeflessen kunnen doorgaan.

Wedstrijden

- Wedstrijden met andere verenigingen zijn voorlopig verboden.

Mondkapjes

- Mondkapjes zijn (nog) niet verplicht maar een dwingend advies. U mag wanneer u binnen moet zijn een mondkapje dragen (zeer gewenst).
- Voor alles geldt gebruik uw gezonde verstand.

Tot slot nog een aantal vragen en regels m.b.t. Corona:

Wat is de maximale groepsgrootte?

- Als alle sporters onder de 18 zijn is er geen maximale groepsgrootte.
- Als er wel sporters van 18+ zijn dan geldt er een maximum van 30 personen in een ruimte. Dus dan tellen alle sporters en leiding mee voor die max. 30.
- Personen van 18+ mogen met maximaal 2 in 1 groep trainen. Hier wordt de trainer niet bij geteld. Dus trainer + 2 sporters mag. Ook meerdere teams van 2 mogen in dezelfde ruimte sporten als de 1.5 meter onderling gewaarborgd blijft en 5 meter afstand tussen de verschillende groepen/teams. De groepen mogen tijdens de les niet van samenstelling wijzigen.

Geen toeschouwers

Ouders zonder taak hebben geen toegang tot de gymzaal/turnhal.

Wanneer er een proeflid komt, is dit een uitzondering en is de ouder wel welkom. Zo kun je even kennismaken en uitleg geven over de les en coronamaatregelen.

Kleedkamers zijn gesloten

Geef aan de sporters door dat ze sportkleding thuis aantrekken.

Let op: de kleedkamers mogen niet gebruikt worden voor het droog wegleggen van tassen/jassen.

Toiletgebruik is wel toegestaan. Dus als toiletten in de kleedkamers zijn, mogen deze gebruikt worden.

Verplichte gezondheidscheck

Alle personen in de accommodatie moeten de vragen uit de gezondheidscheck met 'nee' kunnen beantwoorden. Stel de vragen bij binnenkomst aan de sporters, deze data hoeft je nergens op te slaan.

Hou wel de presentielijsten bij voor eventueel GDD contactonderzoek.

Sporten met verkoudheidsklachten?

Let op deze maatregel is weer aangepast!

Bij verkoudheidsklachten (zoals loopneus, neusverkoudheid, niezen of keelpijn), of bekende hooikoortsklachten, dan mogen ook kinderen onder de 12 jaar niet naar een sporttraining. Het kind moet ook thuisblijven als het bij iemand woont die koorts heeft of benauwd is.

Afstand houden

Sporters van 0 tot 13 jaar

Hoeven geen 1.5 meter afstand van elkaar of sporters uit andere leeftijdscategorieën te houden.

Hoeven geen 1.5 meter afstand te houden van de trainers, echter het advies is om dit zoveel mogelijk wel te doen.

Sporters van 13 tot 18 jaar

Hoeven tot elkaar tijdens het sporten geen 1.5 meter afstand te houden.
Houden tot de trainer en andere 18+ sporters 1.5 meter afstand.

Sporters van 18 jaar en ouder

Houden tijdens het sporten 1.5 meter afstand tot elkaar en de trainer.
Trainen in groepjes van max. 4 personen, die in samenstelling de hele les hetzelfde blijft. Onderlinge afstand tussen de groepjes is 5 meter.

Acrogym

Voor acro geldt dat trainen alleen mogelijk is wanneer aan bovenstaande richtlijnen m.b.t. de afstand van 1,5 meter wordt gehouden.

Ouder en kindgym

Zorg ervoor dat je de ouders op 1.5 meter van elkaar laat bewegen en dat je ze verdeelt in vaste en herkenbare groepjes van 4 met 5 meter ruimte tussen verschillende groepen.

Mag ik mijn sporter vangen/begeleiden tijdens de training?

Ja dit mag, indien het nodig is voor de beoefening van de sport. Beperk de duur zoveel mogelijk voor sporters van 18 jaar en ouder.

Moet ik als trainer een mondkapje dragen?

Er geldt een dringend advies om een niet-medisch mondkapje te dragen tijdens het lesgeven.

Is de corona-begeleider nog verplicht?

Het is belangrijk dat er toezicht gehouden wordt op de maatregelen. Een corona-begeleider kan hiervan een voorbeeld zijn, maar dit kan ook de leiding zelf zijn.

Moeten de toestellen na gebruik nog schoongemaakt worden?

Ja zowel RIVM, NOC*NSF als de KNGU geven aan dat gebruikte materialen na de les(sen) schoongemaakt moeten worden volgens de richtlijnen. In de gymzalen gelden de schoonmaakregels die Sportfondsen gecommuniceerd heeft.

Indien een lid van onze club besmet is met het coronavirus, hoe informeren wij de leden?

In het geval van een positieve test binnen jouw club is het verstandig om zo snel mogelijk, via de betrokkene, te schakelen met de GGD. Zij doen een bron- en contactonderzoek en zullen aangeven welke regels gelden voor contacten die voortkomen uit het bron- en contactonderzoek zoals de team- of trainingsgenoten.

Ik ben trainer/coach en achteraf blijkt dat één van de clubleden positief getest is op het coronavirus. Moet ik nu ook in quarantaine?

De GGD zal op basis van bron- en contactonderzoek bij de positief geteste leden aangeven welke regels gaan gelden voor contacten die voortkomen uit het bron- en contactonderzoek zoals de trainingsgenoten en/of trainers/coaches van de leden.

Bewaak altijd je gezondheidssituatie goed en blijf thuis zodra een van de door de overheid genoemde klachten optreedt. Daarbij geldt: safety first en neem je verantwoordelijkheid!

Krijgen trainers ook voorrang bij het aanvragen van een coronatest?

Helaas niet. De testcapaciteit in Nederland loopt achter op de behoefte en alleen bepaalde beroepen krijgen voorrang.