

## **We mogen weer! Maar net even anders dan normaal...**

Net voor de zomervakantie kwam er goed nieuws: Binnensporten is weer toegestaan. Echter, wel met inachtneming van de richtlijnen en maatregelen van het RIVM, de overheid en het NOC-NSF. Om het binnensporten op een veilige manier te organiseren, moeten we ons met z'n allen aan de richtlijnen houden. Ook binnen Sparta is de gezondheid van onze leden, leiding, vrijwilligers en betrokkenen prioriteit. We vragen daarom iedereen om onderstaande richtlijnen aandachtig door te lezen en zich hieraan te houden.

### **Algemene richtlijnen**

- Blijf thuis bij klachten en laat je testen.
- In de volgende gevallen is het niet toegestaan om naar de lessen te komen:
  - o Je hebt of had de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
  - o Iemand in jouw huishouden heeft koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen sporten.
  - o Iemand in jouw huishouden is positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon ben je nog besmettelijk en mag je dus niet komen sporten (volg hierin het advies van de GGD strikt op).
  - o Je hebt het nieuwe coronavirus of hebt het gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest). Blijf minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test. Indien je daarna 24 uur klachtenvrij bent, mag je weer komen sporten
  - o Je bent (of moet) in thuisisolatie, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
  - o Je bent minder dan 10 dagen geleden teruggekomen uit een land, dat een 'oranje' reisadvies had, of waarvan het reisadvies naar 'oranje' is verscherpt tijdens je verblijf.
- Pas de hygiënemaatregelen toe (regelmatig handen wassen, niezen en hoesten in de elleboog, gebruik papieren zakdoekjes, geen handen schudden).
- Houd (m.u.v. tijdens het sporten) 1,5 meter afstand tot andere personen (kinderen t/m 12 jaar uitgezonderd en mensen die een gezamenlijk huishouden vormen),
- Jongeren tussen van 13 t/m 17 jaar hoeven onderling geen afstand te houden, maar wel tot personen vanaf 18 jaar.
- Vermijd zingen en schreeuwen.

- Aanwijzingen van leiding en bestuur dienen ten allen tijden direct opgevolgd te worden.

### **Voorafgaand aan de lessen**

- Ga voordat je naar de zaal komt thuis naar de wc, zodat toiletbezoeken tijdens het sporten tot een minimum kunnen worden beperkt.
- Kom maximaal 5 minuten voorafgaand aan de les naar de zaal.
- Kom zoveel mogelijk in sportkleding naar de zaal om het omkleden tot een minimum te beperken.
- Bij binnenkomst desinfecteert iedereen eerst zijn of haar handen.
- Ouders brengen hun kinderen tot aan de ingang van de zaal en laten deze zelf omkleden. Een uitzondering geldt voor kleuters. Als het nodig is mag max. 1 begeleider per gezin mee naar binnen. Let op: de afstandsregel tussen volwassenen geldt ook in de kleedkamer en er mogen niet meer dan het maximaal aangegeven aantal volwassenen in de kleedkamer).
- Op de kleedkamerdeuren is aangegeven hoeveel personen er maximaal aanwezig mogen zijn in de kleedkamer (excl. kinderen jonger dan 12 jaar). Beide kleedkamers kunnen voor iedere les gebruikt worden. Indien het maximaal aantal personen zich in de kleedkamer bevindt, moet in de hal of buiten gewacht worden tot er plek is om te verkleeden. Ook tijdens het wachten moet de 1,5 meter afstand bewaard worden
- In de kleedkamers is een looproute gemarkeerd, evenals markeringen waar mensen kunnen omkleden (In de Eddingtonweg staat in elk vak staat een stoel). Na het omkleden vragen we leden alle kleding in een tas te doen en aan de kapstok te hangen.

### **Tijdens de lessen**

- Tijdens het sporten geldt de 1,5 meter afstandsregel niet. Let op: tijdens het omkleden en aankomst vertrek bij de zaal wel.
- Het is niet toegestaan om tijdens de lessen aan de kant te kijken (dit geldt ook voor ouders). Een uitzondering geldt voor nieuwe leden. Eventueel mag één begeleider bij de eerste les één keer aanwezig zijn.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het sporten klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak. Kinderen dienen dit aan te geven bij de leiding, zodat ouders gebeld kunnen worden om het kind op te halen.
- Het is niet toegestaan om tijdens de les bidons/flesjes drinken met elkaar te delen.
- Alle lessen zullen een kwartier korter zijn, zodat er voldoende tijd is om te wisselen tussen lessen, zonder dat daarbij teveel sporters in de zaal aanwezig zijn. De lessen starten op de reguliere tijd en eindigen 15 minuten eerder.

## **Na afloop van de lessen**

- Verlaat direct na afloop van de les de gymzaal en accommodatie. Alle leden van de voorgaande les kleden zich om en verlaten de zaal, voordat de leden van de daaropvolgende les de kleedkamers betreden.
- Ouders die hun kinderen komen ophalen, moeten buiten wachten.
- Het is niet toegestaan om na afloop van de lessen in de zaal met elkaar nog wat te drinken en na te praten. Hoe belangrijk wij dit sociale moment voor een aantal groepen ook vinden, in de huidige situatie is hier geen ruimte voor in de zaal.

## **Overige aandachtspunten**

- Bij toiletgebruik dient (indien mogelijk) eerst de deksel van het toilet gesloten te worden, voordat er wordt doorgespoeld.
- In alle zalen zal door Sparta (Eddingtonweg) of de verhuurder (Sportboulevard en gemeentezalen) extra aandacht besteed worden aan ventilatie en schoonmaak.
- Indien er voor een les extra aanpassingen gelden (naast onderstaande aanvullingen voor de Sportboulevard), dan zal de betreffende leiding hierover zelf contact opnemen met de leden van die les.

## **Extra richtlijnen voor lessen in de sportboulevard**

In de sportboulevard gelden een aantal aanvullende maatregelen:

- Sporters wachten buiten (met voldoende afstand tot en tussen volwassenen). De betreffende leiding haalt hen bij aanvang van de les op.
- De leiding stelt bij het ophalen van de sporters een aantal vragen in het kader van de gezondheidscheck.
- Ouders worden niet toegestaan in de kleedkamer en turnhal. De koffiehoek in de hal is open indien ouders tijdens de training willen wachten.
- Volg de aangegeven routing in de accommodatie.
- Kleedkamers en toiletten mogen niet gebruikt worden. Alleen de schoenen worden uitgedaan in de eerste kleedkamer. Deze worden daarna in een tas meegenomen naar de turnhal en na afloop van de les in de tweede kleedkamer weer aangedaan.
- Na afloop van de training begeleidt de leiding de sporters weer naar buiten.

## **Tot slot**

Het bestuur en de leiding van Sparta doen er alles aan om de lessen zo veilig mogelijk te organiseren. Het kan zijn dat een les er daardoor anders uit ziet dan normaal. We hopen op ieders begrip daarvoor. Uiteraard moeten we er met z'n allen voor zorgen dat we op een veilige manier onze lessen kunnen verzorgen. Probeer met elkaar de richtlijnen zo goed mogelijk na te leven en bespreek met elkaar waar dit goed gaat én minder goed gaat.

Voor specifieke vragen over of tijdens een les, kan je terecht bij de betreffende leiding. Voor alle andere vragen of opmerkingen kan contact opgenomen worden met de contactpersoon vanuit het bestuur: Elise Swart ([elise\\_swart@hotmail.com](mailto:elise_swart@hotmail.com) of 06-30498886).

Indien versoepelingen of aanpassingen op de richtlijnen aan de orde zijn, zal dit via de website en Facebook aan alle leden gecommuniceerd worden.

Wij wensen iedereen een veilig en sportief seizoen toe!

Het bestuur.