



DRAAIBOEK MET RICHTLIJNEN BETREFFENDE COVID-19 VOOR (INDOOR)SPORTEN IN CLUBVERBAND

versie 14-08-2020

Om onze leden steeds correcte en up-to-date informatie te verschaffen omtrent de coronamaatregelen, hebben wij als bestuur van Turnkring Tuimeling Vlimmeren een draaiboek opgesteld met alle afspraken op een rij, concreet vertaald naar onze locatie en onze werking.

Op **woensdag 12 augustus** kondigde gouverneur Cathy Berx een **aantal versoepelingen** aan van de geldende maatregelen voor het sporten **binnen de provincie Antwerpen**. Hieronder vind je de meest **recente informatie**.

De richtlijnen in ons draaiboek houden rekening met de federale, gewestelijke, provinciale en gemeentelijke regelgeving, alsook de protocollen door GymFed opgesteld.

De eerder genomen maatregelen binnen onze club, waaronder de compensatiemaatregel voor leden 2019-2020, blijven gelden en zijn terug te vinden op onze website.

Het "draaiboek met richtlijnen betreffende Covid-19 voor (indoor)sporten in clubverband", wordt door Turnkring Tuimeling Vlimmeren kenbaar gemaakt aan leden (en hun ouders) bij inschrijving, via de clubwebsite en op sociale media.

Om het verspreiden van het COVID-19 virus zoveel mogelijk tegen te gaan en het sporten te bestendigen vragen wij **met aandrang** deze regelgeving **te respecteren**. Mochten er bijkomende vragen zijn mag je steeds contact opnemen met het bestuur TTV.

ALGEMENE RICHTLIJNEN sportcentrum De Pegger als openbaar gebouw:

- Bezoekers (vanaf 12 jaar) zijn verplicht in alle publieke ruimten een mondkapje te dragen. Tijdens het beoefenen van je sport mag het mondkapje afgezet worden maar zo spoedig mogelijk na de training zet je het mondkapje opnieuw op.
- Desinfecteer je handen bij het binnenkomen van sportcentrum de Pegger, desinfectiemiddel is aanwezig.
- Volg de gemarkeerde routes en andere veiligheidsaanbevelingen in het gebouw. Om de inkomhal te ontlasten zullen kinderen afgezet en opgehaald worden aan de inkomdeur. De eerste weken zullen trainers en/of disciplinecoördinatoren zich zo organiseren dat kinderen goed opgevangen worden en niet verloren lopen.
- Kom zoveel als mogelijk met de fiets en individueel, zeker niet carpoolen. Kom niet te vroeg en blijf niet napraten op de parking.
- Er kan gebruikt gemaakt worden van de toiletten in De Pegger, doch slechts één persoon tegelijk. Ga dus zeker voor je thuis vertrekt nog naar het toilet. Was na een toiletbezoek altijd grondig je handen met water en zeep!
- Voorlopig en tot nader order blijven de kleedkamers, de douches én de gang gesloten. De sporthal is toegankelijk via de grote deur in de inkomhal.
- De dienst sport staat in voor de ontsmetting en het onderhoud van de lokalen en de sportzalen. Onze club staat in voor het ontsmetten van gebruikte clubmaterialen.
- Bij iedere discipline is de aanwezige trainer (+18 jaar) de coronaverantwoordelijke. Hij/zij registreert de aanwezigheden per les. Voor de start van het nieuwe seizoen worden zij nog degelijk gebriefd door hun disciplinecoördinator. Deze laatste zal ook de eerste weken minstens bij het begin en/of einde van elke les aanwezig zijn.

ALGEMENE RICHTLIJNEN per leeftijdsgroep:

- 12 jaar

- Max 50 personen
- Zowel contactloos sporten* als sporten met contact is toegestaan.

+ 12 jaar

- Max 50 personen
- Contactloos sporten* wordt aangeraden, sporten met contact is toegestaan.
- In alle disciplines is het dragen van het mondneusmasker verplicht tijdens oefeningen waarbij tijdelijk contact noodzakelijk is. (bv. hulp van de trainer, acro-oefeningen)
- Er wordt ten sterkste aangeraden enkel oefeningen te laten uitvoeren welke gekend zijn door de leden en waarbij dus geen contact nodig is.

* Contactloos sporten = sporten of beweegvormen waar contact vermeden wordt. Bij de sportactiviteiten moet fysieke afstand worden gewaarborgd (minstens 1,5 m afstand van elkaar).

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN TTV

THUIS

- Doe je sportkledij thuis al aan.
- Neem naar de eerste les per discipline een briefje met je naam en telefoonnummer mee in het kader van contact tracing. Zo gaat de doorstroom aan de ingang sneller.
- Breng een zakje mee met:
 - ✓ indoorsportschoenen/turnpantoffels
 - ✓ eigen flesje water
 - ✓ Leden BBB en CT voorzien een eigen matje of grote handdoek
- Vergeet je mondk masker niet!! (+12 jaar)
- Carpool niet met andere leden, kom zoveel mogelijk met de fiets.
- Ga voor vertrek thuis nog even naar het toilet!

AANKOMST AAN EN IN DE PEGGER

- Wacht zo lang mogelijk buiten/of in je auto. NIET in de inkomhal !
- Lessen en trainingen beginnen en eindigen stipt! Gelieve de uren te respecteren om contact met andere groepen te vermijden.
- Hou ten allen tijde afstand van anderen, ook op de parking.
- Draag je mondk masker (+12 jaar) op de parking, en tot binnen in de sporthal/danszaal zelf. Wacht op een teken van je trainer om het af te zetten.
- Bij binnenkomen van de Pegger ontsmet je je handen grondig en volg je de gemarkeerde routes. Trainers en/of disciplinecoördinatoren helpen je de weg te vinden.
- Ga rechtstreeks naar je eigen (vaste) plek in de sporthal/danszaal. Kleedruimtes zijn niet toegankelijk.
- Loop niet door elkaar en volg de aanwijzingen van trainers en/of disciplinecoördinatoren.

TIJDENS DE TRAINING

- Leg je spullen (bij voorkeur in een zak) op de aangewezen plaats - hou afstand van elkaar!
 - Sportveld 7: onder de boogschietmuur
 - Sportveld 6: tegen het raam naar de inkomhal
 - Danszaal: op de tafels
- Wissel je schoenen
- Volwassengroepen: begeef je naar je eigen (vaste) plek in de zaal met water, matje,...
- Zet je mondk masker pas af op teken van je trainer (+12 jaar).
- Ontsmet het individueel gebruikt clubmateriaal zelf voor gebruik (ontsmetting aanwezig)
- Gooi gebruikte doekjes in de voorziene afvalbak, niet laten rondslingeren!
- Draag tijdens contactoefeningen je mondk masker (+12 jaar).
- Volg ten allen tijde de richtlijnen van je trainer en/of disciplinecoördinator op!

VERLATEN VAN DE SPORTHAL/DANSZAAL

- Wissel je schoenen en zet je mondk masker weer op.
- Douchen of omkleden is niet mogelijk.
- Volg bij het verlaten van de sporthal/danszaal ook de aangegeven route.
- Trainers en/of disciplinecoördinatoren van jeugdgroepen begeleiden hun leden tot aan de buitendeur.
- Desinfecteer uw handen bij het verlaten van de inkomhal.

NAAR HUIS GAAN

- Vertrek onmiddellijk naar huis, blijf niet napraten in de inkomhal of op de parking!
- Maak als ouder duidelijke afspraken met je kind over brengen en halen (bv waar je zal wachten), zo help je chaos en drukte aan de deur vermijden.
- Ouders wachten buiten (inkomhal en balkon zijn niet toegankelijk voor niet-sporters)

En vergeet tenslotte deze ook niet:

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden, behalve tijdens het sporten.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.
- Houd er rekening mee dat lokale overheden strengere restricties kunnen opleggen.

@GymFed

IT'S NOT
ALWAYS
EASY,
BUT IT'S
ALWAYS
WORTH IT.

Makkelijk is dit voor niemand, maar we willen er als club alles aan doen om samen met jullie weer een fijn sportseizoen te beleven!

Heb je vragen of opmerkingen, aarzel dan niet om ons te contacteren!

info@turnkringvlimmeren.com
www.turnkringvlimmeren.com

  TurnkringTuumelingVlimmeren

