

**GV Souplesse**  
**Protocol verantwoord sporten binnen**  
**(Versie 25-08-2020)**

*Dit protocol is gebaseerd op het protocol van NOC-NSF en is, waar noodzakelijk, aangepast.*

Het hieronder beschreven protocol bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Algemeen**
- **Corona-coördinator**
- **Veiligheid- en hygiëneregels**
- **Accommodatie**
- **Trainers/assistenten**
- **Proeflessen nieuwe leden**
- **Trainingstijden**

### **Algemeen**

De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- Houd 1,5 meter afstand (uitzondering tijdens het sporten).
- Probeer drukte te vermijden.
- Was vaak je handen.

Andere algemene regels:

- Breng uw kind niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de locatie en kom uw kind ook niet eerder ophalen.
- Blijf na het brengen en halen niet hangen en vertrek direct.
- Ouders/verzorgers mogen niet mee naar binnen de zaal in.
- Draag lange haren vast en draag geen sieraden.
- Neem eventueel zelf een flesje water en zakdoekjes mee.
- Wanneer er geen leiding beschikbaar is, gaat de les niet door.
- GV Souplesse heeft twee corona-coördinatoren. Dit zijn Marjolein Wijting en Ellen Verschoor.
- Bij vragen kunt u altijd mailen naar: [info@souplesse.nl](mailto:info@souplesse.nl)

### **Corona-coördinator**

- GV Souplesse heeft twee corona-coördinatoren. Dit zijn Marjolein Wijting en Ellen Verschoor. Als zij aanwezig zijn, zijn zij te herkennen aan een fel gekleurd hesje of een blauw Souplesse t-shirt.
- Mocht u vragen hebben, ga dan naar de coördinator en niet naar de leiding.
- De coördinatoren zijn ook telefonisch te bereiken;  
Ellen: 06-10657669  
Marjolein: 0644300658
- Volg de aanwijzingen van de coördinatoren op.

### **Veiligheid- en hygiëneregels**

Algemene regels vanuit het RIVM en NOC-NSF zijn als volgt:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.

- sporters kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak;
- houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten).
- vermijd drukte.
- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
- schud geen handen.

Daarnaast zijn er ook specifieke regels vanuit GV Souplesse en vanuit de sporthal:

- iedereen (leiding en sporters) desinfecteren hun handen bij binnenkomst.
- na iedere les worden de materialen schoon gemaakt, mits het materiaal hier geschikt voor is. Dit gebeurt binnen de les tijd, tegen het einde van de les. Leiding, assistenten en sporters kunnen hier allemaal bij meehelpen.

### **Accommodatie**

De lessen van GV Souplesse worden gegeven op verschillende locaties; Ridderhal zaal E, Ridderhal zaal D, Ridderhal zaal C, gymzaal Bekestein en gymzaal Admiraal de Ruyterlaan.

Hieronder de richtlijnen in het algemeen en per locatie;

#### Algemeen:

- Kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets.
- Parkeer de fiets in de fietsenrekken.
- Volg de instructies van de corona-coördinator of leiding bij aankomst.
- Breng uw kind niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de locatie en kom uw kind ook niet eerder ophalen.
- Blijf na het brengen en halen niet hangen en vertrek direct.
- Ouders/verzorgers mogen niet mee naar binnen de zaal in.
- Volg binnen de accommodaties de aangegeven looproutes.

#### Zaal E en D Ridderhal: (turnen, freerunnen en dames fitheid)

- We zullen in de Ridderhal niet de hoofdingang gebruiken.
- Niet eerder dan 10 minuten voor de les kunnen de sporters verzamelen bij het hek tussen de sporthal en het zwembad in. (naast hoofdingang zwembad)
- Parkeer de fiets in de fietsenstalling bij de hoofdingang van Ridderhal of bij het zwembad, niet bij het hek.
- Enkele minuten voor de start van de les zal het hek geopend worden door een corona-coördinator of een leiding.
- De sporters kunnen naar binnen, ouders/verzorgers kunnen niet mee.
- Het hek gaat daarna dicht, is een sporter te laat dan kan hij/zij helaas niet meer naar binnen.
- Na de les zullen de sporters weer naar het hek komen, ouders/verzorgers kunnen daar wachten.
- Let op 1,5 meter afstand met de ouders en sporters van de volgende groep die daar verzamelen.
- Enkele minuten voor de start van de nieuwe les zal de nieuwe groep binnen gelaten worden door het hek, zij verzamelen op een plek achter het hek waarbij ze de vorige groep niet kruisen.
- Als de oude groep de zaal uit is, kan de nieuwe groep naar binnen.
- Er zijn twee nooddeuren in zaal E aan de kant van het zwembad. De nieuwe groep wacht bij de achterste deur, wanneer de oude groep naar buiten gaat.
- Let op; in zaal E moet altijd verplicht minimaal één nooddeur open staan vanwege de frisse lucht.

### Zaal C Ridderhal (peuters, kleuters, ouder-kindgym)

- voor deze lessen kan wel gewoon de hoofdingang van de Ridderhal gebruikt worden.
- Volg binnen de accommodatie de aangegeven looproutes.
- Niet eerder dan 10 minuten voor de les kunnen de sporters verzamelen bij de hoofdingang.
- Enkele minuten voor de start van de les zal de leiding naar de hoofdingang komen om de sporters op te halen en mee te nemen naar de zaal.
- Ben je te laat voor de les, dan kun je helaas niet meer naar binnen.
- Na de les zal de leiding weer met de groep naar de ingang komen, daar mogen zij weer opgehaald worden door de ouders/verzorgers.
- Ouders mogen eventueel mee naar binnen bij de peuters en kleuters, mits zij op de tribune plaats nemen en 1,5 meter afstand onderling bewaren.
- Bij de ouder-kindgym kunnen de ouders/verzorgers mee doen met het sporten.

### Bekestein en Admiraal de Ruyterlaan: (ritmische gymnastiek en freerunnen)

- Breng uw kind niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de locatie en kom uw kind ook niet eerder ophalen.
- Blijf na het brengen en halen niet hangen en vertrek direct.
- Ouders/verzorgers mogen niet mee naar binnen de zaal/het gebouw in.
- Na de les zal de leiding weer met de groep naar de ingang komen, daar mogen zij weer opgehaald worden door de ouders/verzorgers.

### Kleedkamer en toiletgebruik

- In de Ridderhal zullen de kleedkamers niet open zijn.
- De toiletten in de grote halen kunnen gebruikt worden, wel verzoeken we iedereen om voor de les thuis nog naar het toilet te gaan om het gebruik minimaal te houden.
- Let op de aangegeven looproutes bij het toiletgebruik.
- Er mogen maximaal 2 personen in de toiletruimte
- Omkleeden is niet mogelijk, wel kunnen op de bank in de zaal de schoenen verwisseld worden. Doe dit op de aangegeven plekken op de bank.
- Ook de tassen worden op de aangegeven plekken op de bank geplaatst.

### **Trainers en assistenten**

- Voor de Ridderhal geldt: trainers en assistenten gaan naar binnen via de hoofdingang en de eerste groep van de dag meldt zich bij de beheerder. Daarna kunnen zij eerst hun handen desinfecteren en daarna materiaal klaar zetten in de zaal en zodra het tijd is de sporters ophalen bij het hek.
- Zorg dus dat je ruim op tijd aanwezig bent! Het aanmelden, klaar zetten en op tijd het hek openen vergt wel wat tijd!
- De Souplesse leiding opent het hek waar de sporters wachten. 1 minuut voor de start van de les laat je de sporters via het hek richting de zaal lopen. Uiteraard loop je mee als leiding, instrueer ook de assistenten!
- Sporters die te laat zijn, kunnen helaas niet meer naar binnen!
- Als er al een les bezig is, zal enkele minuten voor de start van de nieuwe les zal de nieuwe groep binnen gelaten worden door het hek, zij verzamelen op een plek achter het hek waarbij ze de vorige groep niet kruisen.
- Als de oude groep de zaal uit is, kan de nieuwe groep naar binnen.
- Er zijn twee nooddeuren in zaal E aan de kant van het zwembad. De nieuwe groep wacht bij de achterste deur buiten, wanneer de oude groep naar buiten gaat. Daarna kan de nieuwe groep naar binnen.
- Zodra de sporters binnen komen laat je ze hun schoenen uitdoen op de aangegeven bank. Tassen kunnen daar ook geplaatst worden.

- Laat alle sporters hun handen desinfecteren.
- Voordat de les start, vul je eerst de presentielijst in. Normaal kon dit ook tijdens de les, maar je moet deze verplicht bij de start invullen! (Dit kan dus ook al bij binnenkomst bij het hek)
- Bereid je training goed voor
- Houd er rekening mee dat de sporters lang niet getraind hebben, verwacht niet gelijk het uiterste van de sporters. Bouw het rustig op!
- Bedenk onderdelen met zo min mogelijk contact tussen de sporters en de assistenten/leiding. Contact mag wel, maar probeer het waar mogelijk te vermijden.
- Zo'n 5 á 10 minuten voor het einde van de les, ga je met iedereen de gebruikte materialen schoon maken. Er zijn desinfecteer doekjes aanwezig waarmee je materiaal af kan doen.
- Op het moment dat je les afgelopen is, dien je met de groep de zaal te verlaten zodat de volgende groep erin kan.
- Bedenk goed welk materiaal schoon gemaakt kan worden, een desinfectie doekje over een balk en over de turnvloer is niet mogelijk.
- Zodra het tijd is, laat je de sporters hun spullen verzamelen en mogen zij bij de nooddeur wachten in de Ridderhal zaal E of bij de ingang naar de kleedkamer in de Bekestein en de Admiraal de Ruyterlaan. Je loopt met de groep naar het hek of naar de uitgang, daar mogen ze naar hun ouders/verzorgers of alleen naar huis.
- Als er een ouder/verzorger nog niet is, wacht je met de sporter bij het hek/deur tot hij of zij opgehaald is.
- Let op dat sporters boven de 18 jaar na het sporten wel weer 1,5 meter afstand moeten houden.
- Trainers/assistenten hoeven geen 1,5 meter afstrand te houden tot kinderen tot en met 12 jaar, maar voorkom dit wel waar mogelijk.
- Let op dat je als leiding en assistenten onderling wel de 1,5 meter afstand bewaard.
- Zorg dat sporters naast het normale contact tijdens de sport, zoveel mogelijk 1,5 meter afstand onderling bewaren.
- Vermeld dat schreeuwen/zingen niet is toegestaan en voorkom dit als leiding of assistent ook.
- Let op dat sporters tijdens de les niet naar buiten mogen. Niet via de nooddeur en ook niet via de hoofdingang. Tijdens de les blijft iedereen dus in de zaal.
- Vanuit cascade is bij vragen of noodgevallen dit het telefoonnummer dat je kan bereiken: 078-6815070. Dit is het telefoonnummer van de beheer van de Ridderhal.
- Je kunt ook altijd contact op nemen met Ellen van GV Souplesse; 0610657669
- Let op; in zaal E moet altijd verplicht minimaal één nooddeur open staan vanwege de frisse lucht.
- De leiding die de laatste les heeft in de Ridderhal, laat de sporters via het hek naar buiten en loopt vervolgens zelf weer naar binnen om zich af te melden bij de beheerder. Zo weten zij dat de zaal leeg is.

### **Proefles nieuwe leden**

- Nieuwe leden kunnen een proefles aanvragen via [info@souplesse.nl](mailto:info@souplesse.nl)
- Nieuwe leden mogen alleen mee doen als zij via de mail een proefles aangevraagd hebben.

## Trainingstijden

<b>Ridderhal zaal E</b>	
<b>Dag en tijd</b>	<b>Groep</b>
<b>Maandag</b>	
16.00 uur – 17.00 uur	Meisjes 6/7 jaar turnen
17.00 uur – 19.30 uur	a-selectie onderbouw
19.00 uur – 21.30 uur	Bovenbouw selectie
<b>Dinsdag</b>	
16.00 uur – 17.00 uur	Meisjes 6/7 jaar turnen
17.00 uur – 19.30 uur	b-selectie onderbouw
19.30 uur – 21.00 uur	Meisjes 12 jaar en ouder turnen
<b>Woensdag</b>	
15.00 uur – 16.30 uur	Meisjes 8/9 jaar turnen
16.30 uur – 19.30 uur	a-selectie
19.45 uur – 20.45 uur	Freerunnen beginners vanaf 12 jaar
20.45 uur – 21.45 uur	Freerunnen gevorderden
<b>Donderdag</b>	
16.00 uur – 17.00 uur	Meisjes 6/7 jaar turnen
17.00 uur – 18.30 uur	Meisjes 8/9 jaar turnen
18.30 uur – 20.00 uur	Meisjes 10/11 jaar turnen
20.00 uur – 21.00 uur	Dames fitheid
<b>Vrijdag</b>	
16.00 uur – 17.30 uur	Meisjes 8/9/10 jaar turnen
17.30 uur – 20.00 uur	a-selectie
<b>Zaterdag</b>	
08.30 uur – 10.30 uur	Talentengroep
08.30 uur – 10.30 uur	c-selectie
10.30 uur – 13.00 uur	b-selectie
<b>Overige zalen</b>	
<b>Woensdag Ridderhal zaal D</b>	
09.00 uur – 10.00 uur	Dames fitheid
<b>Woensdag Admiraal de Ruyterlaan</b>	
17.00 – 18.30 uur	Ritmische gymnastiek
<b>Donderdag admiraal de Ruyterlaan</b>	
18.00 uur – 19.00 uur	Freerunnen beginners 6-11 jaar
19.00 uur – 20.00 uur	Freerunnen beginners 6-11 jaar
<b>Vrijdag Ridderhal zaal C</b>	
10.30 uur – 11.15 uur	Ouder-kindgym met nijtje beweegdiploma
14.00 uur – 15.00 uur	Nijntje beweegdiploma voor peuters
15.00 uur – 16.00 uur	Nijntje beweegdiploma voor kleuters