

GV Souplesse
Protocol verantwoord sporten binnen
(Versie 17-05-2021)

Het hieronder beschreven protocol bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Algemeen**
- **Corona-coördinator**
- **Veiligheid- en hygiëneregels**
- **Accommodatie**
- **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
- Probeer drukte te vermijden.
- Was vaak je handen.

Andere algemene regels:

- Breng uw kind niet eerder dan 5 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. Er mogen niet teveel mensen bij elkaar komen.
- 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.
- Bij vragen kunt u altijd mailen naar: info@souplesse.nl

Corona-coördinator

- GV Souplesse heeft een coronacoördinator: Ellen Verschoor.
- Mocht u vragen hebben, stel deze dan aan de coördinator en niet aan de leiding.
- De coördinator is ook telefonisch te bereiken; 06-10657669
- 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 leiding en assistenten.
- 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 C, gymzaal Bekestein en gymzaal Admiraal de Ruyterlaan. Hieronder de richtlijnen in het algemeen en per locatie;

Algemeen:

- Parkeer de fiets in de fietsenrekken bij de sporthal of bij het zwembad, niet tegen het hek of tegen nooddeuren aan.
- Volg de instructies van de coronacoördinator of leiding bij aankomst.
- Breng uw kind niet eerder dan 5 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. Er mogen niet teveel mensen bij elkaar komen
- Ouders/verzorgers mogen niet mee naar binnen de zaal in.
- Volg binnen de accommodaties de aangegeven looproutes.
- Sporters, leiding en assistenten ouder dan 13 jaar dragen bij binnenkomst en vertrek van de accommodaties een mondkapjes.

Zaal E Ridderhal: (turnen en freerunnen)

- We zullen in de Ridderhal niet de hoofdingang gebruiken.
- Niet eerder dan 5 minuten voor de les kunnen de sporters verzamelen bij het hek tussen de sporthal en het zwembad in. (naast hoofdingang zwembad)
- Er mogen niet teveel mensen tegelijk bij elkaar komen, ouders/begeleiders dienen daarom zo snel als mogelijk weer te vertrekken.
- Parkeer de fiets in de fietsenstalling bij de hoofdingang van Ridderhal of bij het zwembad, niet bij het hek.
- 5 minuten voor de start van de les zal het hek geopend worden door een coronacoördinator of een leiding. De sporters kunnen alvast naar binnen bij het hek, ouders/begeleiders kunnen direct vertrekken.
- Ouders/verzorgers kunnen niet mee naar binnen, publiek is niet welkom.
- 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.
- 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.
- Sporters van 18 jaar en ouder die in een groep met meerdere leeftijden door elkaar trainen (boven de 18 en onder de 18) mogen mee trainen, mits zij in een apart groepje van maximaal 2 personen trainen en constant 1,5 meter afstand houden van iedereen. Zij blijven de gehele training in hetzelfde tweetal.
- De groepen dames op de woensdagochtend en donderdagavond (dames fitheid en 55+ gym) zullen tot de zomer nog niet starten. Wij hopen deze groepen na de zomervakantie weer te kunnen verwelkomen.

Zaal C Ridderhal (peuters en kleuters)

- voor deze lessen kan wel de hoofdingang van de Ridderhal gebruikt worden.
- Niet eerder dan 5 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 niet meer naar binnen.
- Let buiten bij het verzamelen op de onderlinge afstand tussen de andere ouders en vertrek zo snel mogelijk bij de sporthal vandaan. Zodra uw kind is opgehaald door de leiding dient u gelijk te vertrekken.

Zaal C Ridderhal (ouder-kindgym)

- De ouder-kindgym zal voorlopig niet plaats kunnen vinden met ouders, de kinderen komen dus individueel sporten.
- Van te voren willen wij graag weten welke kinderen er deel nemen, eenmalig aanmelden is dus verplicht via info@souplesse.nl
- De eerste les zal een 'testles' zijn, om te kijken of dit op deze manier ook voor de kinderen en de leiding haalbaar is.
- Voor deze les gebruiken we de hoofdingang van de Ridderhal.
- Niet eerder dan 5 minuten voor de les kunnen de ouders de kinderen naar de ingang brengen. De leiding zal de kinderen bij ingang ophalen en mee naar de zaal nemen.
- Ouders mogen niet mee naar binnen.
- Aan het einde van de les worden de kinderen door de leiding weer naar de voordeur gebracht, waar de ouders de kinderen op kunnen halen.

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

- Breng uw kind niet eerder dan 5 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.

Dames fitheid en 55+ gym

- Deze lessen zijn geannuleerd. We hopen deze groepen na de zomervakantie weer te mogen verwelkomen.

Kleedkamer en toiletgebruik

- In de Ridderhal zullen de kleedkamers niet open zijn.
- **Omkleden gebeurd thuis. In de zaal mogen alleen de schoenen, jas of eventueel trainingspak uitgedaan worden voor de training. Na de training worden de schoenen, jas of trainingspak weer aangedaan. Er kan dus niet in de zaal omgekleed worden!**
- 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
- Ook de tassen worden op de aangegeven plekken op de bank geplaatst.

Proefles nieuwe leden

- Nieuwe leden kunnen een proefles aanvragen via <http://www.souplesse.nl/inschrijven/>
- Meer informatie: info@souplesse.nl
- Nieuwe leden mogen alleen meedoen als zij via de website een proefles aangevraagd hebben en op deze aanvraag een reactie hebben gehad.

Trainingstijden

Ridderhal zaal E	
Dag en tijd	Groep
Maandag	
16.00 uur – 17.00 uur	Meisjes 6/7 jaar turnen
17.00 uur – 19.15 uur	a-selectie onderbouw
19.15 uur – 21.30 uur	Bovenbouw selectie
Dinsdag	
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
Woensdag	
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
Donderdag	
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
Vrijdag	
16.00 uur – 17.30 uur	Meisjes 8/9/10 jaar turnen
17.30 uur – 20.00 uur	a-selectie
Zaterdag	
08.30 uur – 10.30 uur	Talentengroep
08.30 uur – 10.30 uur	c-selectie
10.30 uur – 13.00 uur	b-selectie
Overige zalen	
Woensdag Admiraal de Ruyterlaan	
17.00 – 18.30 uur	Ritmische gymnastiek
Donderdag admiraal de Ruyterlaan	
17.00 uur – 18.00 uur	Freerunnen beginners 6-11 jaar
18.00 uur – 19.00 uur	Freerunnen beginners 6-11 jaar
19.00 uur – 20.00 uur	Freerunnen gevorderden 6-11 jaar
Vrijdag Ridderhal zaal C	
10.30 uur – 11.15 uur	Ouder-kindgym met nijntje beweegdiploma (ZONDER OUDERS)
14.00 uur – 15.00 uur	Nijntje beweegdiploma voor peuters
15.00 uur – 16.00 uur	Nijntje beweegdiploma voor kleuters