

## Inleiding

In dit protocol staan de specifieke maatregelen beschreven welke G.V. DOS Vianen neemt om het turnen in het Zwanengat weer mogelijk te maken. Als basisdocumenten voor deze afspraken is gebruik gemaakt van het protocol verantwoord sporten van het NOC-NSF, de aanvullingen vanuit de KNGU en de richtlijnen van de gemeente Vijfheerenlanden. De hiervoor genoemde protocollen sluiten aan bij de adviezen van het RIVM, het outbreak-managementteam en de besluitvorming van het kabinet. Alle leden van G.V. DOS Vianen (en hun ouders) dienen zich aan de in dit protocol opgenomen afspraken te houden. De technische leiding zal de trainingen op basis van deze afspraken inrichten. Om dit document leesbaar te houden volgt er hieronder een overzicht van de belangrijkste afspraken:

### Aan/af melden voor de training

Standaard trainen wij met vaste groepen. Hierdoor is het aanmelden voor de training niet nodig. Wij gaan er vanuit dat als iemand afwezig is, die zich afmeldt bij de trainster. Zij zullen dit op de presentielijst aangeven.

### Binnenkomst

5 minuten voor de aanvang van de training kan je naar binnen. Door het naar binnengaan geven de turn(st)ers direct aan dat zij:

- Gezond zijn.
- Niet verkouden zijn.
- Zij zelf geen Corona-verschijnselen hebben.
- Er binnen hun familie, of directe omgeving, geen personen zijn met corona of in quarantaine zitten. Is een van bovenstaande vragen met ja te beantwoorden meld de turn(s)ter dan af. Ook bij twijfel. De trainsters, assistenten en bestuursleden kunnen turn(s)ters die niet aan de bovenstaande vragen voldoen weigeren of uit de zaal verwijderen,.

- Alleen turn(st)ers en leiding mogen naar binnen. De ouders hebben **geen** toegang tot het Zwanengat (ook niet in de hal en de kleedkamers).
- De kleedkamers zijn voor iedereen gesloten; toilet mag gebruikt worden
- Dringend advies voor technische leiding en iedereen vanaf 13 jaar die als niet-turn(st)er de zaal in komt een mondkapje te dragen.
- Bij binnenkomst desinfecteren van handen aan de desinfectiepaal en gaan op teken van de train(st)ers de zaal in; houd te allen tijde zoveel mogelijk 1,5 meter afstand!
- Turn(st)ers hebben hun turnpakje al (onder hun kleding) aan.
- Na het omkleden doen de turn(st)ers hun kleding in een sporttas
- De sporttas leggen zij in het materialenhok.

### Tijdens de training

- Tijdens de training wordt de 1,5 meter afstand van de trainster en technische leiding in acht genomen.
- Voor 18 jaar en ouder wordt onderling de 1,5 meter afstand gehanteerd. Dit geldt niet voor turn(st)ers tot en met 17 jaar.
- Tijdens het geven van een les, training, of instructie is het niet verplicht om een mondkapje te dragen indien dit het geven van de les, training of instructie te veel belemmerd. Bij aankomst en vertrek draagt de leiding wel mondkap
- I.v.m. veiligheid is het toegestaan om als leiding tijdens de oefeningen te vangen.

- Turn(s)ters mogen tussendoor hun handen wassen (in de kleedkamer met water en zeep) of met zelf meegebracht desinfecterende gel.

### **Sporters van 0 tot 13 jaar**

- Hoeven geen mondkapjes te dragen
- Hoeven geen 1.5 meter afstand van elkaar 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**

- Dragen bij binnenkomst en verlaten van de sportaccommodatie een mondkapje
- Hoeven tot elkaar tijdens het sporten geen 1.5 meter afstand 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 18 jaar en ouder**

- Dragen bij binnenkomst en verlaten van de sportaccommodatie een mondkapje
- Sporten in groepje van max. 2 personen (samenstelling mag niet wisselen)
- Houden tijdens het sporten 1.5 meter afstand tot elkaar
- De afstand tussen de verschillende tweetallen moet meer dan 1,5 meter zijn om groepsvorming te voorkomen
- Doordraaien mag volgens een vaste looproute
- Om instructie te geven aan een tweetal mag een trainer van tweetal naar tweetal, mits tenminste 1,5 meter afstand van ieder tweetal wordt gehouden. Groepsinstructie aan meerdere tweetallen in één keer mag niet

### **Einde van de training**

- Aan het einde van elke training worden de toestellen op aanwijzing van de technische leiding schoongemaakt.
- Aan het einde van een trainingsdag stofzuigt men de uitbreiding.
- Na het schoonmaken kleden de turn(st)ers zich in de zaal om (kleding over hun turnpakje aantrekken).
- Voor het verlaten van de zaal desinfecteren zij hun handen.
- De turnsters verlaten het Zwanengat via de nooduitgang

### **Algemeen**

- Alle deuren (ook die van de kleedkamers) staan open zodat er minimaal gebruik van de deurklinken gemaakt hoeft te worden.
- Vanwege de ventilatie zijn alle bovenramen en de beide nooduitgangen open.
- Bij een geconstateerde besmetting volgen wij de Richtlijnen van GGD/RIVM en zullen wij de desbetreffende groepen informeren
- Conform de richtlijnen zijn er max. 30 personen in de zaal