

Corona protocol binnentrainingen S.T.V. Linea Recta

Mei 2021

Als vereniging streven wij naar een veilige trainingsomgeving voor onze leden, vanzelfsprekend ook in tijden van een pandemie. Tevens moet de sporthal ook een veilige werkomgeving zijn voor de trainer. Om dit te bereiken, hebben wij een aantal maatregelen genomen waar alle sporters en trainers zich aan moeten houden. We hebben de training opgebroken in verschillende secties en zullen per sectie bespreken wat de desbetreffende maatregelen zijn.

Online inschrijven

- Voor zaal SC4 geldt een maximum aantal mensen van 17 (inclusief trainer).
- Leden moeten zich inschrijven om mee te mogen trainen.
- De trainer is automatisch ingeschreven voor de trainingen op maandag en woensdag.
- Niet ingeschreven leden zijn niet welkom in de zaal.
- Zodra 16 leden zich hebben ingeschreven voor een training, sluit de inschrijving voor die training.
- Bij de inschrijving schrijven de leden zich in voor een 2-persoons groepje waarmee zij de training zullen volgen.

Klachten

- Sporters kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd voor of 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
- Sporter blijft thuis als hij of een huisgenoot bovenstaande klachten vertoont en laat zich testen.

Verzameling voor training

- Wij vragen de leden om thuis om te kleden, zodat de kleedkamers niet worden gebruikt.
- In de algemene ruimtes van het Sportcentrum dienen leden een mondkapje te dragen.
- Leden dienen op tijd te komen zodat er geen drukte ontstaat in de gang.
- Als leden te vroeg zijn en de zaal is leeg, dan mogen zij al naar binnen om drukte te voorkomen.
- Iedereen houdt 1.5 meter afstand. Houd ook rekening met eventuele voorbijgangers.
- Er worden geen handen geschud, zowel voor, tijdens, als na de training.

Aanvang van de training

- Bij binnenkomst ontsmetten alle leden hun handen.
- De voordeur wordt aan het begin van de training open gezet om ervoor te zorgen dat er genoeg ventilatie is in de zaal.
- De leden zoeken hun partner op, zetten de toegewezen toestellen op en zoeken gezamenlijk een plekje per toestel met hun partner op 1.5 meter afstand.
- Tijdens de mededelingen van het bestuur aan het begin van de training dient iedereen 1.5 meter afstand van elkaar te houden, ook binnen de groepjes.
- Bij het op en afbouwen van de turntoestellen wordt 1.5 meter afstand gehouden waar mogelijk en dragen alle leden een mondkapje

Tijdens het sporten

- Sportende leden hoeven geen mondkapje te dragen.
- De leden doen hun warming-up bij het toestel dat ze aangewezen hebben gekregen.
- Sporters houden te allen tijde 1.5 meter afstand van elkaar.
- De van tevoren vastgestelde tweetallen blijven de gehele training bij elkaar op 1.5 meter afstand, en gaan gezamenlijk naar andere toestellen.
- Tijdens de training wordt er niet gevangen door de trainster. Sporters mogen ook elkaar niet vangen.
- De veiligheidsgordel kan wel worden gebruikt, omdat dan de 1,5 meter gewaarborgd blijft. De sporter controleert zelf of de gordel goed is bevestigd, met behulp van instructies van de trainer.
- Er worden geen rotaties in de vrije ruimte uitgevoerd, die de sporter vóór Corona nog niet heeft beheerst.
- Bij het wisselen naar een ander turntoestel ontsmetten sporters hun handen.
- Bij het wisselen naar een ander turntoestel wordt de airtrack en de rekstok schoongemaakt, hiervoor is een emmer met schoonmaakmiddelen aanwezig
- Het wisselen naar een ander turntoestel gebeurt op vaste tijden, 4 keer per training
- Er mogen geen toeschouwers in de zaal of op de tribunes zijn tijdens de training.

Na de training

- De training eindigt 10 minuten eerder dan gepland om de wisseling naar een eventuele volgende groep soepel te laten verlopen.
- Aan het eind van de training worden alle toestellen ontsmet waarbij dat mogelijk is. Over het algemeen is dit bij toestellen met hout of zachte stof niet het geval.
- Iedereen verlaat de hal met 1.5 meter afstand van elkaar.

- Onze vereniging heeft al jaren de traditie om na de training gezamenlijk in de sportkantine te zitten. Dit is niet meer mogelijk zolang de sportkantine is gesloten.
- Na de training kleedt iedereen thuis om.

Corona Coördinator

- Er wordt een corona coördinator per training aangewezen.
- De corona coördinator is verantwoordelijk voor en houdt in de gaten of het Corona protocol in acht wordt genomen tijdens de training en spreekt mensen aan op het niet navolgen van het protocol.
- Als leden ervoor kiezen om zich niet aan de regels te houden, worden ze vriendelijk doch dringend gevraagd om de training te verlaten.
- Incidenten worden direct gemeld bij het CBE en doorgegeven bij de SU & CFM verantwoordelijken. Evaluaties worden regelmatig gehouden en besproken.

Alternatieve trainingen

- Zodra wij binnen gaan trainen, zullen er geen buiten- of online trainingen meer plaatsvinden.
- Als de corona maatregelen weer worden aangescherpt, en het niet meer mogelijk is om binnen te trainen, zullen wij uitwijken naar online- of buiten trainingen.
- De online training bestaat uit kracht- en lenigheidsoefeningen, en wordt 1 keer per week gegeven.

Verplichte evaluatie

Er vinden wekelijks evaluaties plaats van het bestuur om te overleggen of protocollen op de gewenste manier worden gevolgd. Er wordt ook gekeken naar eventuele verbeterpunten.