

WIE MAG DEELNEMEN AAN DE OUTDOORTRAININGEN

Gymnasten/trainers kunnen enkel starten wanneer de gymnast/trainer en zijn gezinsleden de voorbije 14 dagen niet ziek geweest zijn of geen symptomen hebben gehad.

De training kan NIET worden bijgewoond bij de minste indicatie van ziekte (verkoudheid, griep, verhoogde temperatuur – monitor regelmatig je eigen lichaamstemperatuur). In voorkomend geval moet je jouw huisarts contacteren en jouw coach. Dit betekent bovendien “thuisisolatie” van minstens 7 dagen waarvan minstens de laatste 3 dagen volledig koortsvrij zijn. Je hebt een schriftelijke toestemming van de huisarts nodig om opnieuw terug op te starten.

Ouders, broertjes of zusjes zijn niet toegelaten. Graag afspreken op de afgeproken plek op het afgesproken uur zoals gecommuniceerd zal worden via Whatsapp: dit zowel voor het afzetten als ophalen. Daarbij vragen we om bij het afhalen en opwachten van de kinderen de nodige social distancing van andere ouders te bewaren.

ALGEMENE VOORSCHRIFTEN VOOR DE GYMNASTEN EN ZIJN TRAINER

Er kan/mag enkel training gegeven worden aan groepjes van 20 personen inclusief de trainers. Daarom is een strikte regeling uitgewerkt door jouw trainer.

Alle geldende veiligheidsmaatregelen blijven van toepassing: handen wassen, social distance, ... Elke gymnast brengt zelf alcoholgel mee om de handen systematisch te ontsmetten. Elke gymnast brengt zijn koortsthermometer, handdoek en vloeibare zeep mee. Elke gymnast brengt een potje mee om zijn magnesiumblokje in te bewaren (afhankelijk van de trainer).

Ook raden we aan om bij mooi en zonnig weer aan om zonnebescherming (crème, olie, petje...) mee te brengen. Dit kan ook enkel persoonlijk worden gebruikt en niet gedeeld met andere gymnasten.

Vermijdt sociale contacten tot het strikt minimum dit zowel intern, met collega's, medegymnasten en zeker daarbuiten. Het is zeker de periode niet om te “socializen”.

Er kan geen gebruik worden gemaakt van de kleedkamers.

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN

De turnzaal is gesloten.

De trainer geeft les op afstand. De coach biedt enkel gekende bewegingen aan. De trainer mag lesgeven zonder mondmasker.

Enkel individuele oefeningen zijn toegelaten – GEEN PARTNEROEFENINGEN. Bij de minste indicatie van koorts moet de gymnast de les verlaten. De handen ontsmetten bij aanvang en beëindiging van de trainingen.

Elke gymnast brengt zijn eigen materiaal mee: handdoek, matje en eventuele eigen airtrack. Het specifieke materiaal dat nodig is voor de les wordt eveneens gecommuniceerd via Whatsapp.

Het materiaal dat door de club aangereikt wordt, wordt ontsmet voor en na gebruik door een gymnast.