

TERUG NAAR DEUGD EN MOED!

Coronaproof gymhal | Veilig turnen, dansen en freerunnen

Gefaseerde herstart vanaf 8 juni, mits voorwaarden

Sommige van onze leden konden al genieten van enkele outdoortrainingen en weten hoe fijn het is om iedereen terug te zien en weer te komen turnen, dansen en freerunnen. Nu zal bijna iedereen hiervan kunnen genieten. Opnieuw **indoor sporten kan vanaf maandag 8 juni** volgens de beslissing van de Nationale Veiligheidsraad op 3 juni, gepubliceerd als Ministerieel Besluit op 5 juni. We zijn ervan overtuigd dat het hervatten van trainingsactiviteiten zeker een boost zal zijn voor onze leden, zowel op sportief, mentaal als sociaal vlak.

Om dit te realiseren hebben we hard gewerkt om de **gymhal volledig coronaproof** te maken en **praktische maatregelen** uit te werken om dit in zo hygiënisch en veilig mogelijke omstandigheden te laten verlopen. Het is in ieders voordeel dat dit nauwgezet opgevolgd wordt!

In dit document lichten we dit alles graag toe, dus gelieve dit volledig na te lezen zodat iedereen optimaal voorbereid is voor een succesvolle herstart vanaf maandag 8 juni.

Hoe compenseren we voor deze Corona-periode?

1. We verlengen het huidige seizoen **tot 5 juli** (3 weken langer dan voorzien).
2. Volgend seizoen worden er **twee extra lesweken** voorzien (we starten een week vroeger en we gaan 1 week langer door).
3. We vernieuwen onze club T-shirt. Alle leden van het huidige seizoen krijgen bij inschrijving van volgend seizoen **een gratis nieuw T-shirt**.

Accommodatie

De accommodatie is voldoende groot (minimum 10m² per persoon) en kan goed verlucht worden. Het is toegestaan om met verschillende bubbels in eenzelfde zaal te trainen als de minimale oppervlakte kan gegarandeerd worden. Er worden markeringen voorzien om social distancing (12+ jaar) te verzekeren. Onze zaal is 870m² groot, dus er stelt zich geen probleem.

Kleedkamers en cafetaria blijven gesloten.



Welke groepen kunnen niet zoals normaal herstarten?

Trainingen kunnen enkel in een bubbel van maximum **20 personen** (inclusief trainers).

1. **Peutergym** kan nog **niet** doorgaan, gezien het praktisch niet mogelijk is peuters binnen hun bubbel en zone van de zaal te houden. We bekijken echter een **alternatief voor juli**, wanneer de maatregelen verder versoepelen, om dan extra lessen te voorzien. Meer info volgt nog!
2. **Wedstrijdgroepen** hebben enkele trainingen geschrapt om voldoende ruimte te creëren voor de recreatieve groepen. We bekijken nog of wedstrijdgroepen in vakantie kunnen doortrainen (1x/week). We betalen volgend seizoen de wedstrijdlicentie voor de wedstrijdgymnasten die dit jaar zelf een licentie kochten. We betalen de licenties terug voor de wedstrijdgymnasten die geen licentie meer nodig hebben.
3. Wij hebben enkele **grote groepen gesplitst** in 2 bubbels. M1 en M3 trainden op maandag al in twee groepen, we gaan de groepen M2 en M6 ook splitsen.
4. Voor **G-gym** wordt er ook specifiek gekeken naar mogelijkheden en wordt de groep zeker gesplitst.

In elke bubbel is er steeds een **hoofdtrainer van minimum 18 jaar** die verantwoordelijk is ervoor te zorgen dat de regels nageleefd worden.

Hoe zullen de lessen verlopen?

1. **Begin- en einduur worden strikt afgebakend.** In het aangepast uurrooster (pagina 3) zullen jullie zien dat vele trainingen 10 minuten ingekort worden. Deze tijd hebben we nodig om ervoor te zorgen dat de groepen de zaal verlaten vooraleer de nieuwe groepen de zaal betreden. Ook wordt deze tijd gebruikt om het materiaal te ontsmetten. **Kom zeker op tijd om uw kinderen terug op te halen.**
2. Enkel personen die strikt noodzakelijk zijn tijdens de trainingen worden toegelaten, **ouders of supporters betreden het gebouw niet.** De gymnasten worden afgezet aan de deur van de cafetaria waar de trainer hen opwacht. Na de training begeleidt de trainer de gymnasten naar buiten via de schuifdeuren.
3. **Douches, kleedkamers, cafetaria,... blijven gesloten.** Sporters trekken hun sportkledij thuis aan. We voorzien een plek voor schoenen e.d. op te bergen.
4. Leden van groepen die normaal op de **yogamatjes** turnen of met **gewichtjes** trainen, nemen deze zelf mee, indien mogelijk. Dit geldt ook voor de acroleden, om zoveel mogelijk hun eigen **acroblokjes** mee te brengen voor de trainingen.

Essentiële hygiënische voorzorgen

1. We voorzien **ontsmettende handgel** voor een goede handhygiëne van alle sporters en trainers bij aanvang en beëindigen van de training of na toiletbezoek.
2. De **toiletten** kunnen **enkel in geval van nood** gebruikt worden. Na elk gebruik zullen de toiletten ontsmet worden. Elke dag zullen de toiletten ook gekuist worden.
3. **Neus/mondbescherming** is omwille van de veiligheid niet vereist voor sporters. Indien social distance niet kan gegarandeerd worden of bij noodzaak, alsook bij contact met mensen buiten de bubbel (ouders,...), is een neus/mondbescherming vereist. Onze trainers die de kinderen opvangen vóór en na de les, zullen een mondmasker dragen.
4. Na elke les wordt al het materiaal en toestellen ontsmet. Daarenboven zal het **onderhoudsteam** ook elke dag alles vóór de start van de lessen opnieuw ontsmetten.

Via volgende link kunnen jullie een filmpje bekijken hoe de aankomst zal verlopen tot de start van de les in de zaal en ook het einde van de les tot het ophalen van de kinderen.

https://www.youtube.com/watch?v=Z_8jWaOYQ98

Sporters en trainers moeten gezond en in goede fysieke conditie zijn. Ze mogen niet tot de risicogroep behoren of in hun thuissituatie iemand hebben die tot de risicogroep behoort. Ben je ziek geweest? Dan is het noodzakelijk om minimum 10 dagen symptoomvrij te zijn alvorens aan een georganiseerde training deel te nemen.

INDOOR

WE ARE GYM, WE ARE SAFE INDOOR SPORTEN - MAATREGELEN SPORTERS



1 BUBBEL = 20 SPORTERS INCL SPORTBEGELEIDER

SOCIAL DISTANCE

ZORG TE ALLEN TIJDE VOOR EEN MINIMUM AFSTAND VAN 1,5 METER. RAAK ELKAAR NIET AAN

-12 JAAR = GEEN SOCIAL DISTANCE

HYGIËNE

WAS/ONTSMET JE HANDEN VOOR/NA TRAINING EN VOORZIE JE EIGEN HANDGEL. RAAK JE GEZICHT NIET AAN.

SPORTKLEDIJ

KOM IN DE CORRECTE SPORTKLEDIJ, JE KAN TER PLAATSE NIET OMKLEDEN KLEEDKAMERS BLIJVEN GESLOTEN

EIGEN MATERIAAL

BRENG INDIEN GEWENST JE EIGEN MATERIAAL MEE EN VOORZIE DE NODIGE MARKERING VB. EIGEN ACROSTEUNTJE

AANWEZIGHEID

KOM OP TIJD EN GA NA DE TRAINING METEEN NAAR HUIS. ER WORDEN GEEN OUDERS TOEGELATEN.

GEZONDHEID

BEN JE ZIEK GEWEEST OF BEHOOR JE TOT DE RISICOGROEP, BLIJF DAN THUIS
REGEL: 10 DAGEN SYMPTOOMVRIJ



LESSENROOSTER HEROPSTART INDOOR

GEEL = drastisch gewijzigde uren

ROOD = einduur wordt 10 minuten vervroegd, haal uw kinderen tijdig op

Sporters worden afgezet aan de cafetaria in sportkledij (maximum 5 minuten op voorhand), sporters worden afgehaald aan de oranje schuifdeuren. Ouders worden niet toegelaten in de gebouwen.

TITEL	CODE	DAG	VAN	TOT
Clipdance 3e-4e lj	D2	Ma	17:30	18:20
Recreatief turnen 1e-2e lj	M1	Ma	17:30	18:20
Clipdance 5e-6e lj	D3	Ma	18:30	19:20
Recreatief turnen 3e-4e lj	M3	Ma	18:30	19:30
Clipdance 1e-4e mb	D4	Ma	19:30	20:20
Clipdance vanaf 5e mb	D5	Ma	20:30	21:30
Acrogym gevorderden	A3	Di	17:30	19:30
Clipdance 1e-2e lj	D1	Di	17:30	18:30
Tumbling beginners	TU1	Di	17:30	18:50
Tumbling wedstrijd	TU5	Di	19:00	20:20
BBB - Medium/High impact	V2	Di	20:00	21:00
Recreatief turnen vanaf 5e mb	V1	Di	20:30	22:00
Kleutergym 2e kl.	K4	Wo	14:30	15:20
Kleutergym 3e kl.	K7	Wo	14:30	15:20
Kleutergym 1e kl. (vanaf 3j)	K1	Wo	15:30	16:20
Recreatief turnen 1e-2e lj	M2	Wo	15:30	16:20
Recreatief turnen 3e-4e lj	M4	Wo	16:30	17:20
Recreatief turnen 5e-6e lj	M5	Wo	17:30	18:30
Trampoline beginners + I	TR1 + TR3	Wo	18:00	19:50
Trampoline wedstrijd Maxi	TR9	Wo	19:30	21:00
Dance Mix Workout (vanaf 18 j)	V4	Wo	20:00	21:00
Ochtendgym Di en Do 55+	S1 + S3	Wo	9:30	10:30
Ochtendgym 55+	S2	Wo	10:40	11:40
Recreatief turnen 5e-6e lj	M6	Do	18:00	18:50
Trampoline wedstrijd ABC	TR7	Do	18:00	19:50
Recreatief turnen 1e-4e mb	M7	Do	19:00	20:20
Total Body Conditioning	V6	Do	20:00	21:00
Heren Conditie en Volleybal	V5	Do	20:30	22:30
Acrogym wedstrijd	A6	Vr	17:30	19:20
Trampoline beginners + I	TR2 + TR4	Vr	18:00	19:20
Tumbling wedstrijd	TU6	Vr	19:30	21:00
Tumbling beginners + plus-groep	TU3/TU3+	Za	9:00	10:20
Acrogym beginners	A2	Za	9:30	10:50
GGYM	G2	Za	10:30	11:20
Acrogym wedstrijd	A7	Za	11:00	13:00
Trampoline wedstrijd ABC	TR8	Za	11:30	13:20
Freerunning/Parkour 3e-4e lj	F1	Za	13:30	14:50
Freerunning/Parkour 5e-6e lj	F2	Za	13:30	14:50
Freerunning/Parkour 1e-2e mb	F3	Za	15:00	16:20
Freerunning/Parkour 3e-4e mb	F4	Za	15:00	16:20
Freerunning/Parkour vanaf 5e mb	F6	Za	16:30	18:30
Kleutergym 1e-2e kl. (vanaf 3j)	K2	Zo	11:00	11:50
Kleutergym 2e-3e kl.	K5	Zo	11:00	11:50
Kleutergym 1e-2e kl. (vanaf 3j)	K3	Zo	12:00	13:00
Kleutergym 2e-3e kl.	K6	Zo	12:00	13:00
Tumbling beginners	TU4	Zo	18:00	19:30
Tumbling wedstrijd	TU8	Zo	18:00	19:30



We kijken ernaar uit jullie te verwelkomen en wensen al onze leden terug veel sportplezier toe!

Alle informatie is ook beschikbaar via de website www.deugdenmoed.be