

COVID-19 Corona protocol

Wognumse Gymnastiek Club hecht veel waarde aan de bescherming van uw gezondheid en die van uw dierbaren. Met dit COVID-19 Corona protocol geven wij aan hoe wij omgaan met en hoe wij verwachten dat u omgaat met de Corona-maatregelen voor binnensporten. **Wij volgen hiermee een op een de adviezen en aanbevelingen van het sportprotocol NOCNSF, de turnbond KNGU en het RIVM.**



Sinds de vaststelling van besmettingen in Nederland, geeft het RIVM met regelmaat updates en adviezen. We raden iedereen aan deze adviezen goed in de gaten te houden en op te volgen, ook als het om wedstrijden of andere gerelateerde activiteiten gaat. Op [de website van het RIVM](#) vind je de laatste informatie. Bekijk ook de veel gestelde vragen over corona en sport op [Rijksoverheid.nl](#)

Corona situatie per 1 juli 2020

Per 1 juli is er een volgende stap vooruit gezet in de corona-aanpak. De Rijksoverheid heeft aangegeven dat we van een 'intelligente lockdown' naar 'ruimte met regels' gaan, met algemene regels voor binnen en buiten. Die blijven nodig, want het coronavirus is zeker niet verdwenen.

Sporten tijdens Corona: hebben we als WGC toestemming nodig van de gemeente Medemblik?

Nee, de gemeente Medemblik adviseert verenigingen een eigen protocol te maken. Op deze manier haar leden goed te informeren over wat er wel en niet kan. Het protocol hoeft niet ter goedkeuring aan de gemeente te worden voorgelegd. De gemeente vertrouwt op de ervaring en professionaliteit van de verenigingen.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- ✓ voor alles geldt: gezond verstand gebruiken bij het uitvoeren van activiteiten van WGC staat voorop;
- ✓ heb je klachten? Blijf thuis van WGC 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 door de trainsters 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 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- ✓ vermijd drukte;
- ✓ was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek aan de gymzaal en tijdens het betreden van de gymzaal;
- ✓ schud geen handen.

Specifieke veiligheid- en hygiëneregels in de gymzaal

- ✓ de trainsters zijn geïnstrueerd over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- ✓ de kans dat sporters besmet raken door het aanraken van een sporttoestel en/of sportattribuut, is heel klein, maar niet uitgesloten. WGC zorgt voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor de materialen;
- ✓ voor binnensportaccommodaties is goed ventileren van belang. In de gymzaal zullen zoveel mogelijk de ramen en deuren worden opengezet;
- ✓ sporters dienen gekleed op de sportactiviteit naar de gymzaal te komen;
- ✓ bij het betreden van de gymzaal is een duidelijke routing aangegeven.
- ✓ wij verzoeken de ouders/verzorgers die hun kinderen ophalen van een WGC activiteit, buiten het gebouw van de gymzaal op hen te wachten.



Veiligheid- en hygiëneregels voor trainsters

- ✓ voor alles geldt: gezond verstand gebruiken bij het uitvoeren van activiteiten van WGC staat voorop;
- ✓ neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen in acht
- ✓ trainsters dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich in de gymzaal in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
- ✓ vermijd als trainster geforceerd stemgebruik zoals luid roepen;
- ✓ wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen en geef geen highfives;
- ✓ tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- ✓ voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers; houd 1,5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport;



- ✓ trainsters hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot sporters tot en met 18 jaar;
- ✓ zorg ervoor dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben;
- ✓ voor alle sportenactiviteiten geldt dat het aantal sporters en trainsters per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit
- ✓ help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- ✓ volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- ✓ laat sporters van 18 jaar en ouder tijdens inlopen en warming-ups de 1,5 meter afstand houden;
- ✓ zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainsters onderling.

Veiligheid- en hygiëneregels voor sporters

- ✓ voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- ✓ heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ✓ als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis. Neem de gebruikelijke veiligheids- en hygiëneregels in acht
- ✓ sporters dienen zelf hun (gezondheids)risico te analyseren of zij zich in de gymzaal in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- ✓ sporters dienen gekleed op de sportactiviteit naar de gymzaal te komen;
- ✓ tijdens het sporten is het gebruik van gymschoenen en handdoek verplicht ((met uitzondering van de turnsters en jeugdturnsters);
- ✓ tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- ✓ houd er als sporters rekening mee dat wanneer de training klaar is, de sporter meetelt als publiek en 1,5 meter afstand dan moet aanhouden: tenzij je direct de gymzaal verlaat;
- ✓ voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers;
- ✓ zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact maakt;
- ✓ de kleedkamers van de gymzaal zijn opengesteld. Voor 18 jaar en ouder geldt hierbij de 1,5 meter afstand;
- ✓ volg de aanwijzing van trainsters over de looproute bij het betreden van de gymzaal;

- ✓ materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie, onder begeleiding van de trainsters, reinigen met desinfectie middelen;
- ✓ geforceerd stemgebruik of zingen in de gymzaal is niet toegestaan.

Veiligheid- en hygiëneregels voor ouders/verzorgers

- ✓ voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- ✓ heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ✓ neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht
- ✓ informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de trainsters opvolgen;
- ✓ houd bij 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand op en bij de gymzaal
- ✓ sporters dienen gekleed op de sportactiviteit naar de gymzaal te komen;
- ✓ wij verzoeken de ouders/verzorgers die hun kinderen ophalen van een WGC activiteit, buiten het gebouw van de gymzaal op hen te wachten.
- ✓ volg altijd de aanwijzingen op van de trainsters bij de gymzaal
- ✓ voor aanvang van de sportactiviteit kan er voor een gezondheidscheck een aantal vragen over uw kind worden gesteld;
- ✓ geforceerd stemgebruik of zingen bij de gymzaal is niet toegestaan;

Medegebruikers

WGC staat in nauw contact met medegebruiker van de gymzaal Esopus als het gaat om de Corona-maatregelen voor binnensporten.

Vragen

Als u naar aanleiding van ons COVID-19 Corona protocol nog vragen of opmerkingen heeft neem dan contact met ons op!

Contactgegevens Wognumse Gymnastiek Club
secretaris@gymclub-wgc.nl