



Sportjaar 2020 – 2021

XL Rope & Dance VZW

(voorlopige versie van 3 augustus 2020)

Inhoudstafel

Inleiding.....	3
Algemene richtlijnen	3
Beschermingsmaatregelen en richtlijnen voor het sporten in sporthal “De Klodde”	4
Vorbereiding thuis.....	4
In de sporthal	4
Na het sporten	5
Gebruik van liften, trappen en gangen.....	5
Gebruik van sanitair	5

Inleiding

Na onze voorzichtige heropstart in juni 2020 zijn we er als club klaar voor om met een volledig programma van start te gaan vanaf begin augustus voor de wedstrijdgroepen en vanaf september voor de recreatieve groepen.

Hoewel wij als club zelf geen enkele compensatie hebben ontvangen en onze vaste kosten m.b.t. verzekering en administratie volledig dienden te worden betaald aan de federatie, hebben we als bestuur een inspanning gedaan om onze leden toch een compensatie aan te bieden voor de verplichte maar ongewilde onderbreking van het vorige seizoen. Op basis van de lagere uitgaven voor de trainersvergoedingen, werd voor het seizoen 2020-2021 een **eenmalige** korting van +/- 20% op de lidgelden toegepast.

Dit document beschrijft een aantal praktische maatregelen en richtlijnen om de start van het seizoen in de meest optimale omstandigheden te organiseren en de best mogelijke preventiemaatregelen op te leggen om de verspreiding van het COVID-19-virus te vermijden.

Algemene richtlijnen

De algemene richtlijnen die verspreid werden bij het uitbreken van de COVID-19-epidemie zijn nog steeds van kracht en dienen onverminderd toegepast te worden.

- Personen die ziek zijn, en zeker zij die symptomen vertonen van een acute infectie van de bovenste of onderste luchtwegen (koorts, neusloop, hoest, niezen, ademhalingsmoeilijkheden enz.), mogen niet komen sporten.
- Een goede handhygiëne: was de handen regelmatig en voldoende lang met water en zeep of ontsmet ze met handalcoholgel.
- Nies of hoest in de armholte of nog beter - gebruik een papieren zakdoek en gooi die onmiddellijk weg.
- Raak het gezicht niet aan.
- Vermijd waar mogelijk om in elkaars richting uit te ademen.
- "Social distancing": hou de nodige afstand. (1.5 meter). Met "social distancing" wordt uiteraard ook bedoeld niet kussen, geen handen geven, geen direct contact met zieke mensen.
- Draag (verplicht vanaf de leeftijd van 12 jaar) een mondkapje voor alle verplaatsingen in de sporthal naar en van de sportzaal.

Beschermingsmaatregelen en richtlijnen voor het sporten in sporthal “De Klodde”

Vorbereiding thuis

Kleding en materiaal

- Trek je sportkieren (met uitzondering van de sportschoenen) al aan van thuis.
- Neem reservekleding (T-shirt, trainingsvest,...) en een propere handdoek mee voor tijdens en/of na het sporten als je bezweet bent.
- Breng een waterflesje mee, zeker bij warme temperaturen. Indien je dit toch zou vergeten zijn, kan je dit vanaf nu ook kopen in de kantine van de sporthal (die is open, maar niet op elk trainingsmoment).
- Check of je al je spullen (bv. touw en reservetouw) bij je hebt zodat je niets hoeft te lenen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.
- **De 12+ leden en trainers brengen een mondmasker mee voor de toegang tot de sporthal.**

Hygiëne

- Was je handen 20 seconden met water en zeep voor vertrek.

Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sporthal.
- Neem je de wagen, rij dan bij voorkeur alleen of enkel met huisgenoten.

In de sporthal

Aankomst

- Kom niet vroeger dan **15 minuten** voor het sporten aan. De kleedkamers zijn toch niet eerder toegankelijk.
- Ontsmet de handen bij het binnenkomen van de sporthal. Droog ze met papieren doekjes of met een eigen handdoek, niet met een gedeelde handdoek.
- **De 12+ leden en de trainers zijn verplicht een mondmasker te dragen voor elke verplaatsing in de sporthal (van de inkom naar de kleedkamers en van de kleedkamers naar de dans- of rope skippingzaal en omgekeerd).**
- Het wisselen van de sportschoenen doe je vanaf nu **verplicht** in één van de kleedkamers die vermeld staan op de flatscreens/informatieborden aan de ingang.
- Het gebruik van de lockers is voorlopig nog niet toegestaan. De kleedkamers zijn – in principe – enkel toegankelijk mits het gebruik van een badge. De sporttassen kunnen dus in de kleedkamers blijven en de trainers controleren of de kleedkamers gesloten zijn. **Je neemt dus enkel je persoonlijke handdoek, waterflesje en touw(en) mee in de zaal.**
- Volg de richtlijnen van de leden van de sportdienst, de zaalwachters, de trainers, de pijlen en de informatieborden.
- Ouders zijn NIET toegelaten in de sportzalen! **De cafetaria is toegankelijk tijdens de openingsuren.**
- Om ervoor te zorgen dat er slechts een minimum aan personen tegelijkertijd aanwezig zijn in de sportzalen is het bij opeenvolgend gebruik van eenzelfde sportzaal niet toegelaten dat sporters van twee opeenvolgende groepen zich gelijktijdig in de sportzaal bevinden.
- Sporters van een bepaalde groep verzamelen aan de inkom van de dans- of rope skippingzaal. De sporters mogen enkel op uitnodiging van de trainer de sportzaal betreden.

Contactloos sporten

- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Gebruik alleen de eigen handdoek, drinkfles en touw,...

- Gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, step, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes en ontsmettingspray, ...
- De muziekinstallatie wordt enkel door de trainer bediend.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer. **De trainer zal in het geval van verzorging steeds een mondk masker dragen.**

Na het sporten

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt.
- Was of desinfecteer je handen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.
- Vertrek zodra je klaar bent naar de kleedkamers. Blijf niet in de zaal om uit te rusten of te socializen.
- **Het wisselen van de sportschoenen gebeurt enkel in de kleedkamers.**
- **De (individuele) douches zijn beschikbaar.**

Gebruik van liften, trappen en gangen

Het gebruik van de liften is verboden tenzij voor het verplaatsen van zware lasten.

Om de verplaatsingen in de sporthal te beperken moet de kortste weg worden genomen van en naar de betrokken sportzaal of sanitair.

Bij gebruik van de gangen en trappen is het verplicht om steeds aan de rechterzijde te lopen.

Gebruik van sanitair

De capaciteit van de toiletten (toilet, urinoir, wasbak) is gereduceerd om te vermijden dat er te veel mensen tegelijkertijd aanwezig zouden zijn en om de “*social distancing*” te kunnen respecteren. Het doorspoelen van de toiletten gebeurt met de bril omlaag.

Voor en na elk toiletgebruik moeten de handen verplicht gewassen of ontsmet worden.

De individuele douches zijn beschikbaar.