



Heropstartplan XL Rope & Dance VZW

in sporthal "de Klodde" te Zele

op buitenlocatie Poldergotestraat 18 (parking "De Gelder Dental Services & Solutions")

(geldig vanaf 3 februari 2021)

Inhoudstafel

Inleiding.....	3
Algemene richtlijnen	4
Bijkomende richtlijnen	4
Beschermingsmaatregelen en richtlijnen voor het sporten in sporthal “De Klodde” en op de buitenlocatie	5
Vorbereiding thuis.....	5
In de sporthal (enkel voor leeftijdscategorie 1)	5
Op de buitenlocatie (voor leeftijdscategorie 2 en 3)	6
Na het sporten	6
Gebruik van liften, trappen en gangen.....	7
Gebruik van sanitair	7
Bijlage A: Planning dans XL Rope & Dance VZW in sporthal “de Klodde”	8
Bijlage B: Planning rope skipping XL Rope & Dance VZW in sporthal “de Klodde”	9
Bijlage C: Planning rope skipping en dans XL Rope & Dance VZW op buitenlocatie	10
Bijlage D: To-do-list XL Rope & Dance VZW	11

Inleiding

Op basis van het ministerieel besluit van 29 januari 2021 zijn de voorwaarden om te kunnen sporten opnieuw bijgesteld.

Conform de algemene richtlijnen van Sport Vlaanderen en de specifieke richtlijnen van onze federatie (Gymfed) zijn dit de belangrijkste aandachtspunten:

- **Voor kinderen tot 13 jaar (° 2008 en jonger) (verder leeftijdscategorie 1 genoemd)**
 - Outdoor en indoor trainen met contact is toegestaan, in een groep van maximum 10 personen. Sportbegeleiders worden niet meegerekend in dat maximum van 10 personen.
 - Wedstrijden met deelnemers van verschillende clubs (tornooien, competitie, interclub, ...) zijn niet toegestaan.
 - Je kiest voor 1 buitenschoolse activiteit of hobby. Zo beperk je het aantal groepen waarin je samenkomt en verminder je het risico op verspreiding van COVID-19.
- **Voor jongeren vanaf 13 jaar (°2007) tot en met 18 jaar (°2002) (verder leeftijdscategorie 2 genoemd)**
 - Indoor sporten is niet toegestaan.
 - Outdoor is trainen met contact toegestaan, in een groep van maximum 10 personen. Sportbegeleiders worden niet meegerekend in dat maximum van 10 personen. Contact is toegestaan voor zover dit noodzakelijk is door de aard van de sport.
 - Wedstrijden met deelnemers van verschillende clubs (tornooien, competitie, interclub, ...) zijn niet toegestaan.
 - Je kiest voor 1 buitenschoolse activiteit of hobby. Zo beperk je het aantal groepen waarin je samenkomt en verminder je het risico op verspreiding van COVID-19.
- **Voor personen vanaf 19 jaar (°2001 of vroeger) blijven de richtlijnen ongewijzigd (verder leeftijdscategorie 3 genoemd)**
 - outdoor trainen of outdoor sportlessen volgen met maximum vier personen (sportbegeleider inbegrepen) en mét 1,5 m afstand is toegestaan.
 - In instructiebaden en sportbaden is trainen in groepen van maximum vier personen (sportbegeleider inbegrepen) met 1,5 m afstand toegestaan.

Na een overleg tussen de burgemeester van Zele en de sportclubs op maandag 1 februari 2021 en op basis van de bijkomende voorwaarden die ons werden gecommuniceerd op dinsdag 2 februari 2021, heeft het bestuur van de club de voorwaarden voor de leeftijdscategorie 1 in sporthal “de Klodde” bijgesteld en beslist om ook de werking van de recreatieve groepen en de wedstrijdgroepen in de leeftijdscategorieën 2 en 3 gedeeltelijk op te starten op een buitenlocatie.

Dit draaiboek is volledig in overeenstemming met de protocollen van “Sport Vlaanderen” en van Gymfed en werd aangevuld met de “best practices” van de heropstart van juni 2020. Op basis van de densiteitsregels zijn in de ropeskippingzaal en in de danszaal van “de Klodde” gelijktijdig respectievelijk DRIE en TWEE bubbels toegestaan. In beide zalen wordt het aantal gelijktijdige bubbels echter beperkt tot TWEE en zullen de zaaldelen fysisch worden gemarkeerd door een dubbele rij zwart/gele paaltjes met een onderlinge afstand van 2 meter zodat contact tussen twee bubbels kan worden vermeden.

De uren van de trainingen zijn opnieuw aangepast om te vermijden dat sporters van twee verschillende groepen of bubbels zich zouden vermengen zie bijlagen A, B en C).

Dit document beschrijft een aantal praktische maatregelen en richtlijnen om deze heropstart in de meest optimale omstandigheden te realiseren (zie ook to-do-list in bijlage D).

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.
- Leeftijdscategorie 1: Draag, hoewel niet verplicht, bij voorkeur een mondmasker voor alle verplaatsingen in de sporthal (naar en van de sportzaal).

Bijkomende richtlijnen

Leden of trainers die een besmetting zouden oplopen (ook buiten de activiteiten van de club), melden dit onmiddellijk via info@xlropedance.be of telefonisch op 0486/332967 zodat de gepaste preventieve maatregelen kunnen worden getroffen voor de andere leden van de getroffen groep.

Beschermingsmaatregelen en richtlijnen voor het sporten in sporthal “De Kloddde” en op de buitenlocatie

Vorbereiding thuis

Kleding en materiaal

- Trek je sportkieren (met uitzondering van de sportschoenen) al aan, want de kleedkamers zijn gesloten.
- 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. De kantine is dicht.
- Check of je al je spullen (bv. touw en reservetouw) bij je hebt zodat je niets hoeft te lenen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.
- **De trainers brengen een mondmasker mee voor de toegang tot de sporthal (en voor eventuele verzorging op de buitenlocatie).**

Hygiëne

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

Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sporthal of naar de buitenlocatie.
- Kom je met de wagen, rij dan enkel samen met huisgenoten die zelf gaan sporten of niet in of aan de sporthal of op de buitenlocatie blijven wachten.

In de sporthal (enkel voor leeftijdscategorie 1)

Aankomst

- Kom niet vroeger dan 10 minuten voor het sporten aan.
- **Aan de ouders wordt uitdrukkelijk gevraagd om niet samen te scholen aan de ingang van de sporthal voor en na de training.**
- Er is een circulatieplan voorzien in de sporthal: voor de toegang wordt de hoofdingang van de sporthal gebruikt. De uitgang bevindt zich links in het midden van het gebouw.
- Bij aankomst kunnen de sporters, die met de wagen komen, worden afgezet (principe Kiss & Ride”) voor de ingang van de sporthal en zal een steward met geel hesje (trainer of bestuurslid) de sporter toegang geven tot de sporthal. De sporters gaan naar respectievelijk de dans- of ropeskippingzaal en wisselen op de daar voorziene Zweedse banken van schoenen. Hou ook hier voldoende afstand van elkaar (1,5 meter).
- Volg de richtlijnen van de leden van de sportdienst, de zaalwachters, de trainers, de pijlen en de informatieborden.
- Ouders zijn NIET toegelaten in de sporthal!
- De trainers zijn verplicht een mondmasker te dragen van aan de inkom van de sporthal tot in de dans- of rope skippingzaal.
- Ontsmet de handen bij het binnenkomen van de sporthal. Droog ze met papieren doekjes of met een eigen handdoek, niet met een gedeelde handdoek.
- Om contact te vermijden tussen bubbels die in dezelfde zaal trainen, zullen die bubbels met een klein tijdsverschil de zaal betreden en terug verlaten. De verdeling in bubbels zal door de respectievelijke trainers apart worden gecommuniceerd.
- Zoals ook het geval was voor de coronaperiode, wordt de aanwezigheid van elke sporter bijgehouden door de trainer om eventuele contacttracing toe te laten.

Contactloos sporten

- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.

Heropstartplan XL Rope & Dance VZW

- 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 muzikinstallatie 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 mondmasker dragen.**

Vertrek/einde training

- Op het einde van de training zal een steward met geel hesje (trainer of bestuurslid) de volledige groep begeleiden naar de uitgang. De sporters, die met de wagen worden afgehaald, spreken op voorhand een pick-up-plaats af en aan de ouders/chauffeurs wordt met aandrang gevraagd om in de wagen te wachten en niet aan de uitgang van de sporthal.

Op de buitenlocatie (voor leeftijdscategorie 2 en 3)

Aankomst

- Kom niet vroeger dan 10 minuten voor het sporten aan.
- Bij aankomst kunnen de sporters, die met de wagen komen, worden afgezet (principe Kiss & Ride") voor de ingang van de site en zal de trainer de sporters opvangen aan de voorzijde van de site. Hou ook hier voldoende afstand van elkaar (1,5 meter).
- Ouders zijn NIET toegelaten op de site!
- Ontsmet de handen bij aankomst. Droog ze met een eigen handdoek, niet met een gedeelde handdoek.
- Om contact te vermijden tussen groepen die na elkaar trainen, zullen die met een klein tijdsverschil de trainingslocatie betreden en terug verlaten. De trainingen vinden plaats aan de achterzijde van de site. Bij opeenvolgende groepen wacht de volgende groep aan de voorzijde van de site tot de vorige groep de site heeft verlaten.
- De verdeling van de groepen zal door de respectievelijke trainers apart worden gecommuniceerd. De groepen uit leeftijdscategorie 2 bestaan uit maximaal 10 sporters (+ trainer), de groepen uit leeftijdscategorie 3 uit maximaal 3 sporters (+ trainer).
- Zoals ook het geval was voor de coronaperiode, wordt de aanwezigheid van elke sporter bijgehouden door de trainer om eventuele contacttracing toe te laten.

Contactloos sporten

- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Gebruik alleen de eigen handdoek, drinkfles en touw,...
- De leden uit de leeftijdscategorie 3 doen alleen oefeningen en bewegingen waarbij 1,5 meter afstand kan worden gehouden en aanraking niet mogelijk is.
- De muzikinstallatie 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 mondmasker dragen.**

Vertrek/einde training

- Op het einde van de training zal de trainer de volledige groep begeleiden naar de uitgang van de site. De sporters, die met de wagen worden afgehaald, spreken op voorhand een pick-up-plaats af en de ouders/chauffeurs wachten in de wagen.

Na het sporten

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt.

- Was of desinfecteer je handen.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.

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 toegelaten weg worden genomen van en naar de betrokken sportzaal of sanitair.

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.

Heropstartplan XL Rope & Dance VZW

Bijlage A: Planning dans XL Rope & Dance VZW in sporthal "de Klodde"

	Kleuters	Freedance 1	Freedance 2	Freedance 3	Hedendaags	Square One Jr
zaterdag	10:25u-11:25u (bubbel 1) 10:30u-11:30u (bubbel 2)					
zondag						10:00u-12:00u
maandag			18:30u-19:30u			
woensdag		15:50u-16:50u		18:10u-19:10u	17:00u-18:00u	

Danszaal

Heropstartplan XL Rope & Dance VZW

Bijlage B: Planning rope skipping XL Rope & Dance VZW in sporthal “de Klodde”

	Mini's competitie	Beloften competitie	Demo green junior	Mini's recrea Zele
zaterdag	9:00u-10:30u	10:40u-12:10u (bubbel 1 OF 2)		9:00u-10:20u
zondag		14:30u-17:30u (bubbel 1) 14:40u-17:40u (bubbel 2)	17:30u-19:00u	
maandag	17:30u-19:30u			
woensdag		18:00u-19:30u (bubbel 1) 18:10u-19:40u (bubbel 2)		
donderdag		18:00u-19:30u (bubbel 1) 18:10u-19:40u (bubbel 2)		
vrijdag	17:30u-19:00u			

Danszaal

Rope skippingzaal

Bijlage C: Planning rope skipping en dans XL Rope & Dance VZW op buitenlocatie

	zaterdag	zondag	dinsdag
Streetdance 1			19:30u-20:30u (bubbel 1 OF 2)
Square ONE Jr*		12:15u-13:15u	
Demo green Sr* + Recrea*	9:00u-10:30u		
Competitiegroep 1**	12:30u-14:00u		
Competitiegroep 2**	14:00u-15:30u		
Competitiegroep 3**	15:30u-17:00u		
Geel groep 1**		9:00u-10:30u	
Geel groep 2**		10:30u-12:00u	
Demo green Jr* + Recrea*		13:15u-14:45u	
Demo green Sr groep 1**		14:45u-16:15u	
Demo green Sr groep 2**		16:15u-17:45u	

* = Leeftijdscategorie 2

** = Leeftijdscategorie 3

Bijlage D: To-do-list XL Rope & Dance VZW

XL Rope & Dance VZW zal

- Alle leden informeren m.b.t. de opgelegde veiligheidsmaatregelen.
- Aanwezig zijn bij de eerste training(en) om de nodige (bijkomende) veiligheidsinstructies te geven.
- Onsmettingsproducten voorzien in de sportzalen en op de buitenlocatie voor de desgevallende ontsmetting van gedeeld materiaal.
- De zaaldelen in sporthal “de Klodde” fysisch markeren door een dubbele rij zwart/gele paaltjes met een onderlinge afstand van 2 meter.