

Protocol buitenlessen Balans&Dans

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 - blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
 - blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
 - blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
 - blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
 - ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 - hanteer RIVM-richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/ bewegen;
 - houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar;
 - hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
 - ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet
 - was je handen met water en zeep voor bezoek sportlocatie.
 - vermijd het aanraken van je gezicht.
 - schud geen handen.
- kom niet eerder dan vijf minuten voor de les aan bij B&D en ga direct daarna naar huis.

Balans&Dans

B&D meldt bij de Gemeente Lelystad dat we buiten lessen aanbieden

De lessen worden gegeven op het parkeerterrein bij de voordeur van B&D, en eventueel op grasveld in de buurt. Indien we uitwijken met kinderen naar een grasveld gaat dit onder begeleiding van docente van B&D en eventueel stagiaire.

- Op de accommodatie is iemand aanwezig van B&D en er is iemand aanwezig in het gebouw.
- Bij B&D zijn EHBO-materialen aanwezig, de instructrice kan hierbij.
- Handenwasgelegenheid en toiletten zijn gesloten voor deelnemers.
- B&D neemt de gebruikelijke hygiënemaatregelen in acht.
- De instructrices weten hoe ze op een verantwoorde en veilige manier buitenlessen kunnen uitvoeren.
- De lessen worden voorbereid en zullen altijd onder begeleiding plaatsvinden.
- De lessen vinden plaats volgens een bezettingsschema (via reserveringssysteem).
- Tijdens de planning is er rekening mee gehouden dat er geen grote groepen mensen op de locatie ontstaan. Er is voldoende tijd tussen de activiteiten en de lessen starten niet tegelijk of op 2 verschillende locaties.
- De regels op de buiten locatie zijn via de mail doorgegeven aan de deelnemers, ouders en docentes.
 - De instructeurs moeten bij overtreding van de regels de overtreeders aanspreken op ongewenst gedrag;
 - De hygiëneregels zullen bij aanvang van de les worden doorgenomen.
 - Indien nodig zorgt B&D voor een duidelijke routing zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren bij het betreden of verlaten van de accommodatie. Hierbij houden we de anderhalve meter onderlinge afstand in acht.
 - Er is een duidelijke aanrijdroute van auto's en fietsen voor de docentes en deelnemers.
 - Indien sportmaterialen buiten nodig zijn, zorgt B&D dat deze op de buitenlocatie beschikbaar zijn.
 - B&D draagt zorg waar nodig voor persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water en zeep, handgel en voldoende papieren handdoekjes).
 - Met de (mede)huurders van het gebouw is afgestemd op welke wijze het protocol op het buitenterrein moet worden uitgevoerd.

Voor Instructrices, begeleiders en stagiaires

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven.
- Instructrices, begeleiders en stagiaires uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods de huisarts.
- Bereid je training goed voor. Voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ geldt: houd anderhalve meter afstand, ook onderling;
- Zorg dat er in de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 en 19+ zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden.
- Tracht bij je lessen vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen tot en met 12 jaar, jeugd van 13 tot en met 18 jaar en 19+ te voorkomen.
- Gebruik bij je lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden.
- Zorg dat de les zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt.
- Zorg dat de les klaar staat zodat je meteen kunt beginnen. Laat deelnemers in daartoe afgebakende terrein trainen. Bij een aantal lessen ligt er een groot kleed op de grond. Met afzet lint wordt geregeld dat er geen auto's worden geparkeerd. Ook dit is met de mede huurders van het gebouw besproken.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan deelnemers duidelijk, met name voor de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ waarbij tijdens het sporten anderhalve meter afstand moet worden gehouden.
- Denk voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ vooraf na over de sportactiviteiten in relatie tot de groeps grootte. Zorg dat er anderhalve meter afstand gehouden kan worden ook tijdens de activiteiten.
- Wijs deelnemers op het belang van handen wassen en schud geen handen.
- Help de deelnemers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Houd anderhalve meter afstand met al je deelnemers en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact).
- Weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de les/activiteit, zowel leden als niet-leden.
- Laat deelnemers niet eerder toe dan vijf minuten voor de starttijd van de les. De deelnemers moeten na afloop direct vertrekken.
- Laat deelnemers gefaseerd het buitenterrein betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les/training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is (ouder van kleine kinderen)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Was je handen met water en zeep of handgel na iedere training'.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld. 10 Voor sporters We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts,
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.

- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD),
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Bij de lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd, gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden.
- Meld je tijdig aan voor de les.

Voor de deelnemers aan de buitenlessen van Balans&Dans

- Kom alleen naar B&D wanneer er voor jou een les gepland staat.
- Kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportlocatie.
- Kom in (warme) sportkleding naar B&D. B&D is niet open voor deelnemers. De kleedkamer is gesloten. Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.
- Kom niet eerder dan vijf minuten voor aanvang van de les naar B&D en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek.
 - Volg altijd de aanwijzingen op van de docente. Blijf bij je eigen groep indien er meerdere lessen zijn.
 - Deelnemers vanaf 13 jaar moeten anderhalve meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot docente en andere deelnemers. Bij kinderen tot en met 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.
- Verlaat direct na de les de sportlocatie

Voor ouders en verzorgers

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen,
- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer.
- Meld je kind(eren) tijdig aan voor de les, zodat B&D rekening kan houden met de toestroom.
- Breng je kind(eren) alleen naar B&D wanneer er een les voor jouw kind(eren) gepland staat.
- Breng je kind(eren) niet naar de les als je kind (ook milde!) klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts.
- Breng je kind(eren) niet naar B&D als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 °C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Breng je kind(eren) niet naar B&D als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Breng je kind(eren) niet naar B&D als bij je kind in de afgelopen 7 dagen het nieuwe coronavirus is vastgesteld (via een laboratoriumtest).
- Breng je kind(eren) niet naar B&D als je kind in thuisisolatie is omdat hij/zij direct contact heeft gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar B&D kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/ verzorger alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt.
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar B&D
- Kom niet eerder dan vijf minuten voor aanvang van de les.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de docentes van B&D.
- Het is niet de bedoeling dat je als ouder of verzorger als toeschouwer aanwezig bent bij de les. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van jouw kind(eren).
- Als ondersteuning noodzakelijk is bij de les, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden.
- Direct na de les halen de ouder/verzorger de kinderen op indien deze niet zelfstandig zijn gekomen. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Protocol voor lessen binnen:

Dit protocol kan pas in werking treden zodra de tekst in de lokale noodverordening is aangepast en van kracht is

- Kom alleen naar B&D als je gezond en fit bent
- B&D geeft d.m.v. strepen op de grond richting en 1.5 meter afstand aan
- Op verschillende plaatsen in B&D staat handgel. Bij de toiletten is handzeep en papieren handdoekjes'. Toch vragen we de toiletten alleen te gebruiken als het echt noodzakelijk is.
- Er kunnen maar een beperkt aantal mensen meedoen aan de les. B&D houdt de 1,5 meter afstand in acht en markeert de plekken in de zaal op de grond. Ook tijdens de lessen houden we 1,5 meter afstand aan.
- Voor de lessen moet gereserveerd worden. B&D past per les het aantal deelnemers aan in het reserveringssysteem. Vol is vol.
- Bij het betreden van de zalen dient men eerst de handen te desinfecteren.
- Bij het in en uit gaan van de les respecteren we de 1,5 meter afstand.
- Tussen de lessen door wordt er door B&D geventileerd door de ramen te openen en het ventilatiesysteem aan te zetten.
- Het gebruik van een handdoek is verplicht.
- B&D raad aan om zelf voor matjes en eventueel dumbbells te zorgen.
- Men dient in sportkleding te komen. De kleedkamer is gesloten.
- B&D maakt dagelijks schoon en zal tussendoor de tafels, balie, deurkrukken etc desinfecteren met dettol.
- B&D vraagt de deelnemers niet eerder dan 10 minuten voor de les aanwezig te zijn, en na de les direct naar huis te gaan.
- kom niet eerder dan vijf minuten voor de les aan bij B&D en ga direct daarna naar huis.
- Medewerkers van B&D hebben het recht om deelnemers aan te spreken op ongewenst gedrag.