

Trainen in clubverband kan terug: richtlijnen en afspraken

We mogen vanaf 18 mei 2020 terug trainen als sportclub in openlucht onder begeleiding van een trainer – en dit met maximaal 20 renners (trainers inbegrepen).

Schrijf in !

Gezien het maximum aantal renners zal je moeten inschrijven om te kunnen deelnemen aan de trainingen van die week. Dit kan via dit formulier: <https://forms.gle/kfYQkDJGegSYNod47>. Vul dit elke week opnieuw in – we sluiten af op maandag om 20u. Mochten we teveel inschrijvingen hebben dan verwittigen we op dinsdag wie niet kan komen. Hierbij zullen we de renners met een competitielicentie die inschreven voorrang geven. Wees dus sportief en kom ook echt trainen als je ingeschreven bent. Of laat ons weten via info@bruggeskeelerclub.be als er toch iets tussenkomt – dan kunnen we alsnog iemand anders je plek geven.

Wie traint wanneer ?

Op dinsdag vormen we 1 groep van 20 deelnemers – beginners en gevorderden trainen in hetzelfde tijdsblok.

Op donderdag vormen we 2 groepen van 20 deelnemers: beginners van 18u30 tot 19u15 (!). Gevorderden van 19u20 tot 20u30. Geef bij je inschrijving aan met welke groep je komt meetrainen. De beide blokken doen kan niet. We willen immers zoveel mogelijk renners de kans geven te trainen. Opgelet: gevorderden komen de piste op aan de ‘achterkant’ en maken zich ook daar klaar. Zodat de twee groepen elkaar niet ‘ontmoeten’.

Een aantal afspraken

Trainen gebeurt mét respect van de 1,5 m afstand. Gelieve dit ook duidelijk aan de jongere kinderen die komen trainen uit te leggen. Ook voor de trainers zal dit zoeken zijn in het begin. Oefeningen zoals we gewoon zijn zullen nog niet kunnen. Het worden eerder individuele trainingen die we in groep uitvoeren gezien de noodzaak om afstand te behouden. Inhaalmanoeuvres lijken ons haalbaar gezien de breedte van de piste. We voorzien ook op dinsdag een afzonderlijke trainer voor de beginners.

Kinderen komen bij voorkeur toe met hun skeelers reeds aan – zeker wie met de wagen gebracht wordt. Ouders zijn niet binnen de boarding van de piste toegelaten. Dus wie niet zelfstandig zijn skeelers kan aandoen heeft deze reeds aan bij het binnenkomen van de piste (vanaf de boarding dus). Kleinere kinderen die met de fiets komen laten die dus ook beter ‘beneden’ achter en maken zich daar klaar met hulp van mama of papa.

Wie zich nog moet klaarmaken doet dit op het asfalt op veilige afstand van elkaar – breng eventueel je stoeltje mee.

In geval van een valpartij zal een trainer of iemand van het bestuur enkel de hoogstnoodzakelijke hulp toedienen, met een mondmasker aan.

Iemand van het bestuur kan mee toezicht houden. Respecteer wat ze je vragen, als de regels niet gevolgd worden zullen we ook niet langer kunnen trainen.

Nieuwe leden zullen we ten vroegste op 15/6 toelaten, we evalueren dan opnieuw de situatie. Wanneer er nieuwe richtlijnen van hogerhand komen, evalueren we wat er dan ligt en passen we deze manier van werken aan.

Gedragscode voor sporters (gebaseerd op de gedragscode van Sport.Vlaanderen)

Deze richtlijnen gelden voor sportende tieners en volwassenen die, tijdens de periode waarin social distancing onverminderd van kracht blijft, deelnemen aan een georganiseerde sportactiviteit.

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een grieperig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.

VOORBEREIDING THUIS

- Zorg dat je ingeschreven bent – we sluiten de inschrijving voor de week af op maandag 20u
- Trek je sportkleden al thuis aan
- Check of je al je spullen bij je hebt en dat je materiaal in orde is, zodat je niets hoeft te lenen.
- Houd er rekening mee dat de toiletten niet toegankelijk zullen zijn
- Was je handen 20 seconden met water en zeep voor je vertrek thuis
- Neem ook papieren zakdoeken en handgel mee naar training

OP DE SPORTLOCATIE

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan
- Volg de richtlijnen van de club
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Gebruik alleen je eigen materiaal en drinkbus
- Gebruik enkel je eigen sportmateriaal
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï – gebruik daarna je handgel om je handen te desinfecteren
- Volg de instructies van de trainer of de bestuursleden

NA HET SPORTEN

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