



COVID-19 richtlijnen

Beste sporter en ouders,

We zitten jammer genoeg nog steeds in een zeer onzekere fase wat de toekomst betreft. We volgen de evolutie van de pandemie elke dag voor jullie op. Maar sport en beweging zijn belangrijk, niet alleen voor onze gezondheid maar ook voor ons geestelijk en sociaal welzijn. Daarom heeft Ritmica gezocht naar oplossingen om het nieuwe seizoen op een veilige manier te organiseren zodat iedereen de mogelijkheid krijgt om zijn hobby terug te kunnen oppikken.

Sporten in georganiseerd verband is toegelaten met onderling fysiek contact. Er moet steeds een volwassen begeleider aanwezig zijn en de groep (bubbel) mag maximum uit 50 personen bestaan, inclusief de begeleider(s).

Toch moeten we er samen voor zorgen dat de sportwereld niet de aansteker van een nieuwe coronapieak wordt. Daarom vragen we alle sporters (en ook alle ouders of begeleiders die de kinderen naar de sporthal brengen) om de regels te volgen en niet op zoek te gaan naar achterpoortjes of trucs om die regels te omzeilen. Doe dat voor je eigen gezondheid, maar ook voor de gezondheid van je medesporters en alle andere mensen met wie je in contact komt.

Enkel op deze manier kunnen we allemaal genieten van een nieuw sportjaar!

De veiligheid van lesgevers, deelnemers en begeleiders is een basisvoorwaarde. We streven naar een optimaal evenwicht tussen enerzijds veiligheidsoverwegingen en anderzijds de sociaal-culturele noden: nood aan beweging, nood aan contact, zorg voor elkaar...

De richtlijnen gelden voor alle sporters die, tijdens de periode waarin social distancing van kracht blijft, deelnemen aan de turn- en danslessen!

Voorlopig kan ons programma niet volledig zoals gepland worden uitgevoerd door de beperkte zaalcapaciteit en de bubbelwerking. Iedereen kan inschrijven voor maximaal 2 groepen. Selectieleden vragen we uitdrukkelijk om niet online in te schrijven maar te wachten tot 12 september. De lessen airtrack en moderne dans gaan voorlopig NIET door. Deze vindt u dus ook niet bij de online inschrijvingen. Ter compensatie wordt airtrack geïntegreerd in de turnlessen van die leeftijd en moderne dansers kunnen terecht in een andere dansgroep.

Richtlijnen bij het inschrijven:

- **Vooraf inschrijven via de website is verplicht!** Op die wijze houden we het aantal deelnemers beheersbaar, en verzamelen we de nodige gegevens van de deelnemers. Dit is belangrijk in het kader van contact tracing bij een vaststelling of vermoeden van corona. We doen dit per groep en conform de principes van de GDPR. Enkel de **selectieturners en -dancers komen zich inschrijven in de sporthal op zaterdag 12 september tussen 9u en 12u.**
- **Je kan voor max. 2 disciplines inschrijven.**
- Nieuwe leden, die een proefles willen volgen, dienen een formulier in te vullen. Dit kan vanaf 1 september gedownload worden op www.allemaalritmica.be ! Opgelet: indien de groep al volzet is, houdt Ritmica zich het recht voor u niet te laten proberen.
- U betaalt liefst via de online betalingsmodule. Cash betalen wordt afgeraden tenzij u bij de selectiegroepen turnt of danst of indien u een kanspas of tegemoetkoming vanuit het OCMW heeft.

Richtlijnen tijdens de les:

- Kom niet te vroeg naar de les (wacht eventueel in de auto/buiten) en ga meteen na de les weer naar huis.
- Bij het betreden van de zaal worden de handen ontsmet (inkomhal sporthal/ danszaal).
- Zowel in de **sporthallen als in de danszaal is het dragen van een mondmasker verplicht** voor iedereen vanaf 12 jaar, behalve tijdens het sporten.
- De sporters betreden op een veilige afstand van elkaar de zaal. Ook bij het verlaten van de zaal wordt voldoende afstand gehouden.
- De **ouders zetten de kinderen af en halen ze opnieuw op buiten de sporthal/ danszaal.** Er zullen tenten aan de ingang van de sporthal worden voorzien om uw kleuter op een veilige manier over te dragen aan de turn- of dansjuf.
- Volg de richtlijnen van de sporthal (looplijnen en informatieborden). **Ouders en toeschouwers worden niet toegelaten in de sporthal en in de danszaal!**
- Voor de lessen waarbij grond oefeningen gedaan worden, brengt iedereen zijn eigen matje en handdoek mee (bv conditiegym en powerdance)
- De kleedkamers en douches zijn niet beschikbaar, omdat het desinfecteren ervan tussen de verschillende gebruikersgroepen onbegonnen werk is en de afstandsregel moeilijk kan worden nageleefd. Voor elke zaal zijn banken voorzien om enkele kleren te deponeren. Trek dus thuis je sportoutfit reeds aan.

Hygiënemaatregelen:

- Was regelmatig je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in je elleboog.

- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan.
- Vermijd fysiek contact met anderen. Houd minstens 1,5 m afstand. Kinderen tot 12 jaar (tot en met het zesde leerjaar) moeten geen rekening houden met 1,5m afstand en mogen contact hebben met elkaar tijdens het sporten. Let wel: vermijd contact, en hou afstand tussen de verantwoordelijke en de kinderen.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig 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.
- 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.
- Indien je zelf in een risicogroep denkt te zitten en heb je twijfels, dan kan je best advies vragen aan je huisarts.
- In geval van een positieve test neemt u contact op met Jurgen Struylaart op 0477/485967. Hij zet het stappenplan voor de club in werking met volledige garantie op discretie.