

Noordwijk, dinsdag 12 mei 2020



Beste leden, ouder(s) en/of verzorger(s),

Afgelopen dagen zijn wij bezig geweest met het opstellen van een protocol voor onze vereniging om weer buiten te mogen sporten. We hebben vandaag een GO van de gemeente gekregen en informeren jullie door middel van deze brief over de regels en het lesrooster. Het lesrooster staat op de laatste bladzijde.

#### ALGEMEEN

- Wij starten de lessen op dinsdag 19 mei.
- We hebben voor de komende tijd een apart rooster gemaakt en deze kan eventueel aangepast worden aan de hand van nieuwe inzichten en/of als de middelbare scholen weer open gaan.
- Bij de indeling van het lesrooster is rekening gehouden met de grootte van de lesgroepen, leeftijd van de lesgroepen en verschillende haal- en brengtijden om contact tussen ouders onderling zo beperkt mogelijk te houden. De lessen duren 45 minuten. En tussen de lessen zit 15 minuten pauze om het brengen en halen goed te kunnen organiseren en te voldoen aan de richtlijnen van het RIVM.
- Er zijn drie locaties waar de lessen gegeven worden: de velden bij korfbalvereniging Fluks, het daarnaast gelegen bootcamp terrein en een deel van het parkeerterrein van Sportpark Duinwetering. In het rooster ziet u op welke locatie de lessen zijn.
- Op de momenten dat er lessen worden gegeven aan kinderen (tot en met 18 jaar) is er een toezichthouder aanwezig om het brengen en halen van kinderen door ouders in goede banen te leiden.
- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
  - Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
  - Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 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 coronavirus (COVID- 19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
  - Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de leslocatie;
- Kleine kinderen brengen door één ouder/begeleider;
- Ouders/verzorgers hebben geen toegang tot de leslocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les.

## DE LESSEN

- Kinderen en volwassenen moeten zich van te voren aanmelden voor de les via de WhatsApp groep van de les, zodat duidelijk is hoeveel kinderen / volwassenen naar de les komen. Meld je tijdig aan, zodat de vereniging rekening kan houden met de toestroom;
- Bij slecht weer gaan de lessen niet door! Dit wordt gecommuniceerd via de WhatsApp groep. De lessen worden niet op een ander moment ingehaald;
- Kom in sportkleding naar de leslocatie. Er is geen mogelijkheid om gebruik te maken van een kleedruimte. Schoenen met noppen zijn niet toegestaan;
- Ga voor de les thuis naar het toilet. Er kan geen gebruik worden gemaakt van het toilet op de leslocatie;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les naar de leslocatie en wacht bij aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de vereniging, bijvoorbeeld de toezichthouder, leiding of bestuursleden;
- Leden vanaf 13 jaar (jongeren en volwassenen) moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot leiding en andere sporters. Bij leden t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;
- Neem je eigen bidon mee en vul deze thuis;
- Verlaat na de les direct de leslocatie;
- Was je handen voor en na de les (minimaal 20 seconden met water en zeep);
- Vermijd het aanraken van je gezicht.;
- Schud geen handen.

## TOEZICHTHOUDERS

Om de lessen soepel en veilig te kunnen laten verlopen hebben wij toezichthouders nodig. De toezichthouder vangt o.a. de leden op bij het toegangshek en begeleidt / verwijst de kinderen naar de leslocatie. Zou u ons willen helpen en toezichthouder willen zijn (bijv. gedurende de les va uw kind?) Stuur dan een Whatsapp bericht naar: tel. 06 30019193 (Marga Baalbergen). U kunt in de app aangeven bij welke les u toezicht wilt houden. Wij maken dan een overzicht en een groeps Whatsapp aan met alle toezichthouders.

Wij hebben er zin in! Tot snel bij onze buitenlessen.

Met vriendelijke groet,

Team DOS Noordwijk

Leiding & bestuur

p.s. Zit u nog niet in een groeps Whatsapp van de lesgroep? Stuur dan een berichtje naar 06 30019193.

HET LESROOSTER

Dag	Tijd	Groep	Trainers	Locatie	Toezicht- houder
<b>Dinsdag</b>	16:00 – 16:45	Recreatie gym 3-4 jaar/5-6 jaar (ma. groepen)	Leonie & Pauline	Fluks Veld A + B	Ja
	17:00 – 17:45	Recreatie gym 7-8 jaar (ma. groep)	Leonie & Pauline	Fluks Veld A + B	Ja
	18:00 – 18:45	Selectie 6-16 jaar	Quincy & Manouk	Fluks Veld A + B	Ja
	18:00 – 18:45	Jongens gym 6 -12 jaar	Stijn, Leonie & Sofie	Bootcamp terrein	Ja
	19:00 – 19:45	Fitgym groepen	Pauline	Fluks Veld A + B	Nee
	19:00 – 19:45	Freerunnen 6-12 jaar	Stijn, Leonie & Sofie	Bootcamp terrein	Ja
	20:00 – 20:45	Pilates & Volwassen turnen	Pauline & Anne	Fluks Veld A + B	Nee
<b>Woensdag</b>	09:00 – 09:45	Ouder- en kindgym	Babs	Fluks Veld A	Nee
	14:00 – 14:45	Recreatie gym 3-4 jaar (wo. groep)	Babs & Sofie	Fluks Veld A en B	Ja
	15:00 – 15:45	Recreatie gym 5-6 jaar (wo. groepen)	Babs, Leonie & Sofie	Fluks Veld A en B	Ja
	16:00 – 16:45	Recreatie gym 7-8 jaar (wo. groepen)	Babs, Leonie & Sofie	Fluks Veld A en B	Ja
	17:00 – 17:45	Recreatie gym 9-10 jaar (ma. wo. groep)	Nicole, Sofie & Leonie	Fluks Veld A en B	Ja
	18:00 – 18:45	Recreatie gym 11 jr en ouder (ma. groep) / 11-12 jr. + 13 jr. en ouder (wo. groepen)	Nicole & Leonie	Fluks veld A + B	Ja
	19:00 – 19:45	Steps & Aerobics	Babs & Pauline	Fluks Veld A + B	Nee
	20:00 – 20:45	Conditietraining heren	Babs	Fluks veld A	Nee
<b>Vrijdag</b>	17:00 – 17:45	Selectie 6-16 jaar	Manouk & Quincy	Fluks veld A + B	Ja
	17:00 – 17:45	Streetdance 6-8 jaar	Tessa & Ciska	Parkeerterrein Sportpark Duinwetering	Ja
	18:00 – 18:45	Streetdance 9-12 jaar	Tessa & Ciska	Parkeerterrein Sportpark Duinwetering	Ja
	19:00 – 19:45	Streetdance 13 jaar en ouder	Tessa & Ciska	Parkeerterrein Sportpark Duinwetering	Ja