

Buiten sporten bij Cube Bouldergym

9 mei zijn we gestart met buiten sporten met onze jeugdleden en vanaf 20 mei starten we ook met de volwassen trainingen. Hier onder staat alle informatie voor onze jeugdleden en de volwassenen.

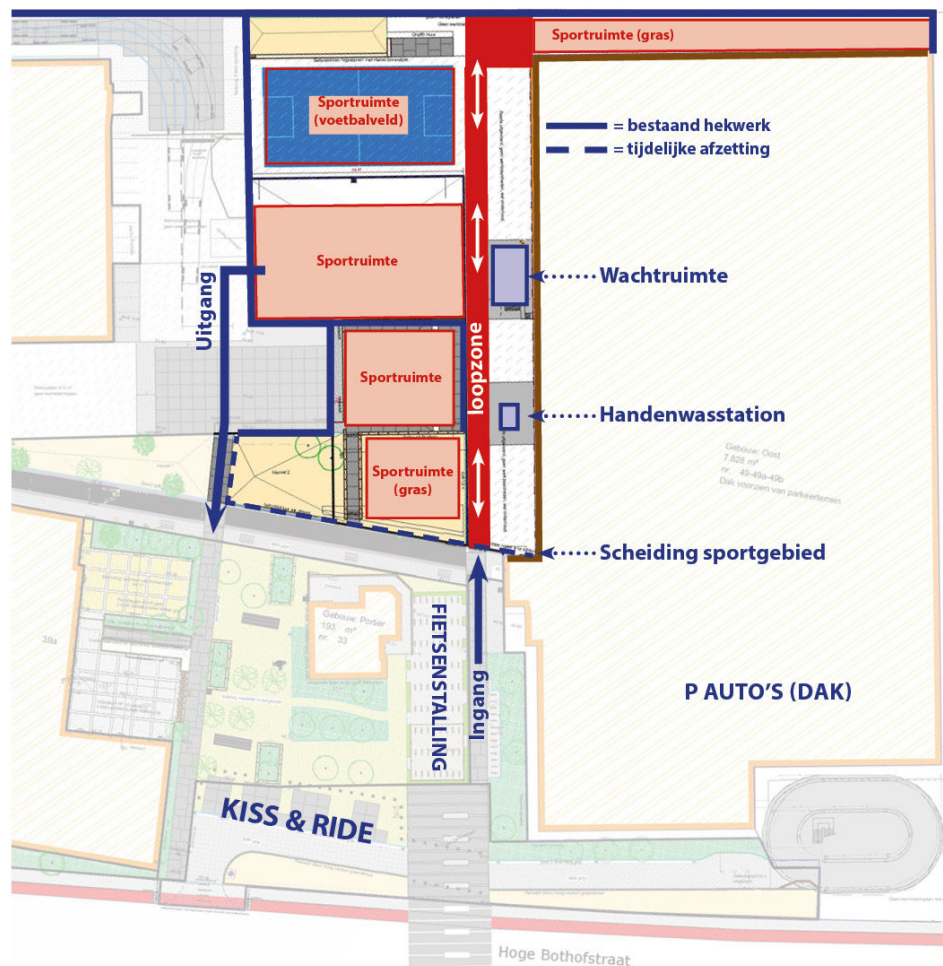
Er mag alleen getraind worden onder strikte voorwaarden. Dus het is belangrijk dat iedereen de informatie in dit document goed leest.

Belangrijkste maatregelen

- Kom maximaal 10 minuten voor aanvang van de training, dus niet te vroeg en niet te laat. Dit doen wij om de regulering van de groepen onder controle te kunnen houden.
- Als u uw kind haalt en brengt kom dan op het juiste tijdstip en ga tussentijds weer naar huis. Er is geen mogelijkheid om te kijken of te wachten op de training.
- Kom niet als jij of iemand in je familie of huis (milde) symptomen vertoont van het COVID-19 virus: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Kom in je sportkleding, ga thuis nog even naar het toilet en was je handen.
- Neem je eigen flesje drinken gevuld mee, we hebben geen pauze en dus geen mogelijkheid om wat te eten.
- Houd altijd 1.5 meter afstand, zowel tijdens het sporten als bij het aankomen en vertrekken.
- De douches en toiletten zijn buiten gebruik. Het gebouw is afgesloten.

Aankomst en vertek

- Vanaf 10 minuten voor aanvang van de training mag je het sportgebied betreden.
- Stuur je ouders weer naar huis en loop via het looppad naar het handenwasstation en was daar je handen.
- Wachten in de wachtruimte totdat de trainer je ophaalt.
- Ga na de training direct naar huis.



Maatregelen voor sporters 13-18 en volwassenen

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- Blijf thuis 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;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met laboratoriumtest). Doe dit voor minimaal zeven dagen 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;
- Sporters die boven 70 jaar zijn en uit risicogroepen komen dienen zelf hun risico te analyseren. Hiermee beslissen zij zelf of het verstandig is voor hun eigen gezondheid om op het terrein van de Performance Factory te komen en/of ze zich in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- Kom alleen naar de Performance Factory wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de Performance Factory;
- Kom in sportkleding naar de Performance Factory. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de Performance Factory en wacht voor aanvang bij de ingang van het sportgebied
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden;
- Sporters moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters.
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Het reinigen van een voetbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- Verlaat direct na de sportactiviteit de Performance Factory.

Maatregelen voor de sporters tot en met 12 jaar

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- blijf thuis 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;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- kom alleen naar de Performance Factory wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- Bij lessen waar de leeftijdsgroepen zijn vermengd gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;
- kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de Performance Factory;
- kom in sportkleding naar de Performance Factory. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de Performance Factory en wacht voor aanvang bij de ingang van het sportgebied
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden;
- sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;

- gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Het reinigen van een voetbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- verlaat direct na de sportactiviteit de Performance Factory.

Maatregelen voor de ouders

- informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg 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 sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/ sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- breng je kind(eren) alleen naar de Performance Factory wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- breng je kind(eren) niet naar de Performance Factory als je kind klachten heeft van verkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- breng je kind(eren) niet naar de Performance Factory 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 de Performance Factory als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet uw kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de Performance Factory;
- als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de Performance Factory. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de Performance Factory;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de Performance Factory aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;
- direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de Performance Factory. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.