



Protocol binnensporten OKK

Dit is het veiligheids- en hygiëne protocol van gymnastiekvereniging OKK te Hardinxveld - Giessendam.

Dit protocol is opgesteld om de lessen weer binnen in onze locatie op de Rijnstraat 1a in Hardinxveld-Giessendam plaats te laten vinden.

Het protocol bevat als eerste de basisregels die voor iedereen gelden, vervolgens de schoonmaak en hygiëne maatregelen en als laatste een aantal praktische zaken, zoals routes in het gebouw en afspraken voor de verschillende doelgroepen.

Veiligheid- en hygiëneregels

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;

- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak. Dit geldt voor iedereen;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten meer heeft, mag je weer naar buiten en sporten;
 - indien je positief bent getest (vastgesteld met een laboratoriumtest) op het nieuwe coronavirus (COVID-19), blijf minimaal 7 dagen thuis na de uitslag van de test;
 - 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 thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog klachten had (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand bij wie het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
 - ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak. Dit geldt voor iedereen;
 - personen kunnen bij klachten laagdrempelig worden getest via bedrijfsarts of GGD;
 - 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 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot en met 18 jaar tijdens sportactiviteiten. Bij andere activiteiten houden jongeren van 13 tot en met 18 jaar wel 1,5 meter afstand;
 - hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
 - ga voordat je naar de sportlocatie vertrekt thuis naar het toilet;
 - was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan de sportlocatie;
 - vermijd het aanraken van je gezicht;
 - schud geen handen;
 - kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie;
- de sportlocaties (binnen en buiten) zijn alleen toegankelijk voor de sporters en begeleiders, vooralsnog niet voor toeschouwers;



Schoonmaken en hygiëne protocol OKK

Bij binnenkomst staan bij beide ingangen een tafel met een pompje desinfecterende handgel, papieren handdoekjes, een prullenbak en een brief met tekst en uitleg.

In de leiderskamers is individuele handgel alsmede papieren handdoekjes voor de leiding aanwezig.

In beide zalen staan sprayflacons met schoonmaakmiddel op zeepbasis. Dit schoonmaakmiddel wordt gebruikt om het klein materiaal dat in de les is gebruikt, direct na de les schoon te maken. Hiervoor mag geen desinfecterende gel gebruikt worden. Een zeepproduct is voor dit doeleinde afdoende. De leiding, hulpleiding en/of leden dienen dit na elke les zelf te doen.

Iedere morgen zal voor aanvang van de lessen de reguliere schoonmaakbeurt gehouden worden, inclusief alle handgrepen van alle deuren op de route en een grondige schoonmaak van de toiletten. Extra hierbij worden de toestellen met schoonmaakmiddel afgenomen.

Kleedkamers en douches zullen afgesloten zijn en kunnen niet gebruikt worden.

Voor de toiletten wordt de toilettengroep beneden bij de hoofdingang, het toilet in de nieuwe hal aan de westzijde en het peutertoilet bij de bovenzaal beschikbaar gemaakt. Deze worden iedere morgen grondig gereinigd. Voor de bezoekers daarvan is in de nabijheid ook een tafel met handgel aanwezig.

TEN OVERVLOEDE:

Voor iedereen van 18 jaar of ouder, houd de 1,5m afstand altijd in acht.

Houd je aan de handhygiëne en gebruik bij binnenkomst en na ieder toiletbezoek de desinfecterende handgel.



Praktische zaken

Voor de bovenzaal en benedenzaal worden 2 verschillende ingangen gebruikt.

Voor de bovenzaal: de reguliere hoofdingang.

Voor de benedenzaal: de oude gymzaal ingang aan de westzijde van het gebouw.

Men verlaat het gebouw niet via deze ingangen om het tegenkomen van anderen, waarbij geen afstand gehouden kan worden, te vermijden.

De leden van de bovenzaal gaan via de bovengang/ tribune via de nieuwe hal aan de westzijde naar buiten.

De leden van de benedenzaal verlaten ook rechtstreeks via deze hal het gebouw. De leiding ziet erop toe dat leden van de bovenzaal en benedenzaal niet gelijktijdig vertrekken.

Bij binnenkomst staat de routing naar de zaal en de uitgang met pijlen aangegeven.

Ook zijn er stickers aanwezig ter attendering van de 1,5mtr afstand regels.

Bij het horeca protocol wordt bijgehouden wie er aanwezig zijn geweest i.v.m. eventueel onderzoek naar contacten bij besmetting. Bij OKK wordt standaard een presentielijst ingevuld bij iedere les. Een intekenlijst bij de ingang is daarom niet nodig.

Leden komen in sportkleding en plaatsen de buitenschoenen op de daarvoor aangeven plaats.

De bovenzaal biedt ruimte aan 24 volwassen leden die op 1,5 meter afstand van elkaar kunnen sporten. We hebben in de bovenzaal geen groepen die deze groepsgrootte overschrijden. De lessen kunnen allemaal plaatsvinden. In de benedenzaal is meer ruimte en kunnen ook meer volwassen leden tegelijk sporten. De lessen worden dusdanig aangepast dat er altijd 1,5 meter afstand tussen 18+ leden onderling gehouden kan worden.

De lessen zullen vanaf 31 augustus 2020 weer volgens het rooster gedraaid worden. Er zijn geen groepen die elkaar kruisen in de zaal of bij de parkeergelegenheden buiten.