

Zomerooster & Corona: Briefing en instructie voor Docenten/Trainers.

Onderstaand briefing en instructie geldt voor de periode vanaf 1 juli a.s. waarbij zoveel mogelijk rekening gehouden is met de nieuwe regels omtrent het Corona virus.

De nieuwe fase zal in 2 delen starten: Vanaf 1 juli gaat de fitnessruimte open; vanaf 4 juli starten we ook met een binnenprogramma volgens het zomerooster en blijft een deel van het buitenprogramma van kracht zoals we dat de afgelopen weken hebben gedraaid. Gedurende de zomer zullen er wat wisselingen in docenten zijn en zullen er wellicht wat lessen uitvallen door vakanties.

Ook in deze fase moeten we nog steeds zicht hebben op wie zich in het gebouw bevinden of op ons buitenterrein aanwezig zijn. Sporters kunnen daarom alleen komen sporten door zich in te schrijven voor een les of fitness-sessie of aansluiten bij trainingen van hun SSV.

Zonder begeleiding sporten is dus nog steeds niet toegestaan! Uitzondering hierop vormen tennis en klimmen. Tennissers wordt gevraagd zich te melden bij de balie waarna wij de poort van het tennisveld openen. Ibex-klimmers schrijven zich in via hun vereniging en mogen met max. 4 personen tegelijk in de klimhal. Zij moeten zich wel eerst melden bij de balie.

Voor fitnesslessen kan worden ingeschreven voor tijdsblokken van 1.15 uur.

Op 1,2 en 3 juli is de fitness open. Het eerste blok start om 9:15 uur en het laatste blok om 19.45 uur. Op die dagen loopt daarnaast alleen het buitenprogramma zoals dat in de afgelopen weken het geval was.

Vanaf 4 juli zijn openingstijden als volgt:

- Ma, woe, do van 12.00 uur tot 22.00 uur
- Di van 9.00 uur tot 22.00 uur
- Vrijdag van 12.00 uur tot 18.00 uur
- Zaterdag van 9.00 uur tot 12.30 uur
-

Buitensport

Voor wat betreft buitensporters blijven maatregelen grotendeels Ongewijzigd. Buitensporters verzamelen op de buitenlocaties en plaatsen hun fietsen in de aangewezen, nabij gelegen, fietsenstallingen. Men komt zo kort mogelijk van te voren en vertrekt weer zo snel mogelijk na afloop. Docenten/trainers mogen het gebouw in om materiaal te verzamelen en evt. schoonmaak/hygiëne materialen te pakken. Er wordt thuis omgekleed, men neemt zelf bidon, handdoek en evt. matje mee en er mag alleen in noodgevallen gebruik gemaakt worden van het toilet.

Tijdens de sport mag er wel contact zijn van sporters onderling. De 1,5 m. afstand blijft voor docenten wel van kracht en voor en na het sporten ook voor alle sporters.

Binnensport

Binnen-sporters wordt gevraagd om op zijn vroegst 10 min. van te voren te verzamelen op de aangewezen verzamelplekken nabij de hoofdingang. Hiertoe worden bordjes met zaalnummers opgehangen. Op de plattegrond in de bijlage is te zien welke zalen waar verzamelen.

De sporters worden vanaf deze verzamelplek door docenten/trainers opgehaald. De docent ziet er op toe dat eenieder de handen desinfecteert voor het betreden van het gebouw. De docent gaat sporters voor naar de betreffende zaal. In het gebouw is de routing aangegeven. De routing zorgt ervoor dat stromen elkaar zo min mogelijk kruisen. In het gebouw staan deuren zoveel mogelijk open zodat men niet aan klinken hoeft te komen.

Na afloop van het sporten verlaten sporters (zo spoedig mogelijk) de zaal via aangewezen uitgangen. Sporters in zaal 1, 2 en 4 verlaten de zaal via een nooduitgang die is gemarkeerd in de zalen. Sporters in zaal 3 nemen de gebruikelijke weg met de trap naar beneden en verlaten het pand via de deuren in de hal tussen zaal 2 en 4. Docenten wijzen ook bij het verlaten van het pand de weg en gaan sporters voor in het naar buiten begeleiden. Let ook op dat deuren weer goed gesloten zijn na vertrek. De klimmers uit de klimhal nemen dezelfde uitgang als zaal 3. Sporters in de Fitness en Bike studio nemen een nooduitgang in de Fitnessstudio.

Zoals te zien is op de plattegrond loopt de "inkomende" routing vanaf de ingang via de centrale hal en de "schone voetengang" verder het gebouw in. Het is voor sporters bijvoorbeeld niet toegestaan om vanuit de zaal door het gebouw weer terug naar de balie te lopen. Mocht dat nodig zijn dan moeten zij via de aangegeven uitgangen om het gebouw heen lopen en via de hoofdingang weer naar binnen. Docenten mogen vanuit de zalen 2, 3, en 4 via de vuile gang binnendoor terug lopen. Zij vermijden dus de schone voetengang om geen tegenliggers tegen te komen.

Voor iedere zaal is op basis van luchtverversingscapaciteit en oppervlakte een maximaal aantal deelnemers bepaald. Het is aan docenten om bij het ophalen van sporters te checken of aantallen niet overschreden worden.

Voor de zalen gelden volgende maxima:

Sports Hall 1	: 10 deelnemers
Sports Hall 2	: 40 deelnemers
Sports Hall 3	: 15 deelnemers
Sports Hall 4	: 40 deelnemers
Fitnessruimte	: 30 deelnemers
Klimruimte	: 4 deelnemers
Bike Studio	: 12 deelnemers

Voor groepslessen zijn in de zalen kruizen aangebracht om de onderlinge afstand te markeren.

Voor sporters van iedere zaal is bepaald van welk toilet men eventueel gebruik mag maken. Toiletgebruik mag alleen in noodgevallen. Hieronder het overzicht van zalen met bijbehorende toiletten.

Sports Hall 1	: Toiletgroepen Dames en Heren in de hal van het SCB
Sports Hall 2	: Toilet in kleedkamer 5 (Dames) en kleedkamer 6 (Heren)
Sports Hall 3	: Toiletgroepen Dames en Heren in nieuwbouw "vuile kant"
Sports Hall 4	: Toiletgroepen Dames en Heren in nieuwbouw "schone kant"
Fitnessruimte	: Toilet in kleedkamer 2 (Dames) en kleedkamer 1 (Heren)
Bike Studio	: Toilet in kleedkamer 2 (Dames) en kleedkamer 1 (Heren)
Klimruimte	: Toiletgroepen Dames en Heren in nieuwbouw "schone kant"

Sporters moeten bij hun docent aangeven van het toilet gebruik te willen maken. Docenten sturen sporters vervolgens door naar het aangewezen toilet. Op die manier zorgen we ervoor dat er niet meer dan 1 persoon tegelijk in de verschillende toiletruimtes komt. Voor de toiletten staan rode pionnen. Het is de bedoeling dat de pion door de toiletbezoeker met de voet voor de deur geschoven wordt bij gebruik. Na gebruik schuift men de pion weer naar de zijkant. Zo is ook van buiten duidelijk dat het toilet bezet is.

Omkleden

Ook nu wordt sporters gevraagd om omgekleed naar het Sportscentre te komen, eigen handdoek en gevulde bidon en evt. matjes mee te nemen. Het verwisselen van buitenschoeisel voor binnenschoeisel kan in principe in de zalen gebeuren. In zaal 1, 2 en 4 is daartoe ruimte vrijgehouden; aan de zijkanten zijn bankjes geplaatst. In zaal 3 is er gelegenheid dat op de gang te doen.

Voor wat betreft fitness zijn kleedkamer 1 en 2 beschikbaar. Echter alleen om schoenen te wisselen. De routing vanaf de ingang loopt via de kleedkamers. Er is per kleedkamer maximaal ruimte voor 9 personen. Fitness docenten/assistenten zullen dus bij groepen groter dan 18 personen sporters in twee delen naar binnen moeten begeleiden. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen heren en dames. Er mag geen gebruik gemaakt worden van lockers en douches. Eventuele bagage wordt meegenomen naar de fitnessruimte. Bij de ingang staat een garderobe-rek waaraan sporters hun bagage kwijt kunnen. De fitnessdocent/assistent zorgt ervoor dat het garderoberek aan het eind van iedere les bij de uitgang wordt geplaatst. Sporters voor de bike studio wisselen in de zaal van schoeisel.

Hygiëne

Indien er voor binnensporten materialen worden gebruikt dienen deze na gebruik door de sporters zelf gereinigd te worden. Hiertoe kunnen docenten desinfecterende spray of "gewoon" reinigingsmiddel met eventuele andere benodigdheden ophalen bij de balie. Er is ook desinfecterende hand-gel beschikbaar. Om balie medewerkers te beschermen is het niet toegestaan om zich met meer dan 1 persoon achter de receptiebalie te bevinden. In zijn algemeenheid geldt voor medewerkers/docenten dat er 1,5 meter afstand wordt gehouden van elkaar en van bezoekers/sporters van het SCB. Behalve in de fitness en de groepslessen-fitness hoeven sporters daar tijdens contactsporten ten op zichte van elkaar geen rekening meer mee te houden. Daar mag dus vanaf 1 juli weer "gewoon" contact zijn.

Info docenten:

Zoals af te leiden valt uit bovenstaande, spelen docenten een belangrijke rol in het begeleiden van sporters en het hanteren van de beschreven regels. Vertel hen aan de hand van bovenstaande wat de afspraken zijn en zie er op toe dat voorschriften nageleefd worden.

Dit begint uiteraard met het geven van het goede voorbeeld; d.w.z. geen contact, 1,5 m afstand, handen desinfecteren en hoesten en niezen in de elleboog.

Sporten die binnen gepland staan mogen in principe ook naar buiten. Je moet dan wel zelf op zoek naar beschikbare ruimte en zorgen dat benodigde materialen daar terecht komen. Je kunt in principe terug vinden op het rooster of en waar er ruimte beschikbaar is. Dit kan aan verandering onderhevig zijn waardoor het handig is om dit even na te vragen bij de balie medewerker.

Docenten mogen gebruik maken van hun "reguliere" dames en herenkleed kamer. Er mag echter niet gedoucht worden. Docenten mogen ook gebruik maken van de pub. Deze is echter voor overig publiek gesloten en er vindt geen verkoop plaats.

Vanwege beperkte ruimte is het niet toegestaan achter de balie te komen. De baliemedewerker draait vooraf geen deelnemerslijsten meer uit. Mocht het max. aantal deelnemers overschreden worden dan kun je wel ter controle een lijst bij hen opvragen.

Op diverse plekken in de zalen en de fitnessruimte komen extra afvalbakken voor reinigingsdoekjes. Als ze vol zijn deze graag legen in de grote container in de centrale hal.

De begeleiding van sporters, schoonmaak van materialen e.d. vraagt wat meer tijd en aandacht. Hou daar rekening mee met het plannen en invullen van je lessen.

Tot slot willen we nogmaals benadrukken dat er altijd een fitness docent/assistent aanwezig is in de fitness.

Henk Arts
29 juni 2020