

Beste leden, ouders en/of verzorgers van Gelregym,

Vanaf maandag 25 mei gaan we de volgende lessen draaien. **Houdt de website, Facebook en WhatsApp in de gaten voor alle actuele informatie.**

Voor de lessen op **maandag** is het volgende rooster gemaakt:

17.00 tot 17.55 uur	Alle kleuters
18.05 tot 18.55 uur	Meisjes 6-8 jaar
19.05 tot 19.55 uur	Meisjes 9-11 jaar

Voor de lessen op **dinsdag** is het volgende rooster gemaakt:

16.00 tot 16.55 uur	Meisjes 6-7 jaar
17.05 tot 17.55 uur	Open jongen uur
18.05 tot 18.55 uur	Meisjes 8-9 jaar
19.05 tot 19.55 uur	Meisjes 10+

Voor de lessen op **Woensdag**

17.00 tot 19.00 uur	Selectie meisjes
---------------------	------------------

Voor de lessen op **vrijdag** is het volgende rooster gemaakt:

15:00 tot 15:55 uur	Jongens 6-9 jaar
16:05 tot 16:55 uur	Jongens 10+
17:05 tot 17:55 uur	Freerunning basisgroep
18:05 tot 18:55 uur	Freerunning 1
19:05 tot 19:55 uur	Freerunning 2

Voor de lessen op **zaterdag**:

10.00 tot 12.00 uur	Alle selectiemeiden van de zaterdag
---------------------	-------------------------------------

Om weer samen te kunnen sporten dienen wij ons aan de volgende regels te houden. Zorg dat je op de hoogte bent van alle regels en dat je deze regels ook nastreeft.

Wanneer gaan de lessen door?

- Het moet de gehele dag droog zijn geweest. Uiterlijk om 13:00 uur wordt besloten of de les doorgaat. De leden zullen via Facebook en WhatsApp op de hoogte worden gebracht als de les **NIET** doorgaat.
- De buitentemperatuur moet minimaal 18 graden zijn.
- De lessen mogen in verband met de veiligheid niet na 20:00 uur gegeven worden. De lestijden kunnen hierdoor afwijken van de reguliere lestijden. De desbetreffende leden worden hierover geïnformeerd.

Thuis voor de training

- Checken of je fit bent. Je mag niet trainen als je de volgende symptomen hebt (ook bij milde symptomen): neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Je mag ook niet trainen als iemand bij jou thuis koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Na 24 uur klachtenvrij mag je weer trainen.
- Je mag niet trainen als iemand bij jou thuis positief getest is op COVID-19. Je moet dan thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Was je handen thuis goed met water en zeep voordat je naar de training gaat en als je thuiskomt was je wederom je handen.
- Neem zelf een bidon met water mee. In de zaal kan niet gevuld worden.
- Ga voor de training thuis naar het toilet! De zaal is gesloten.

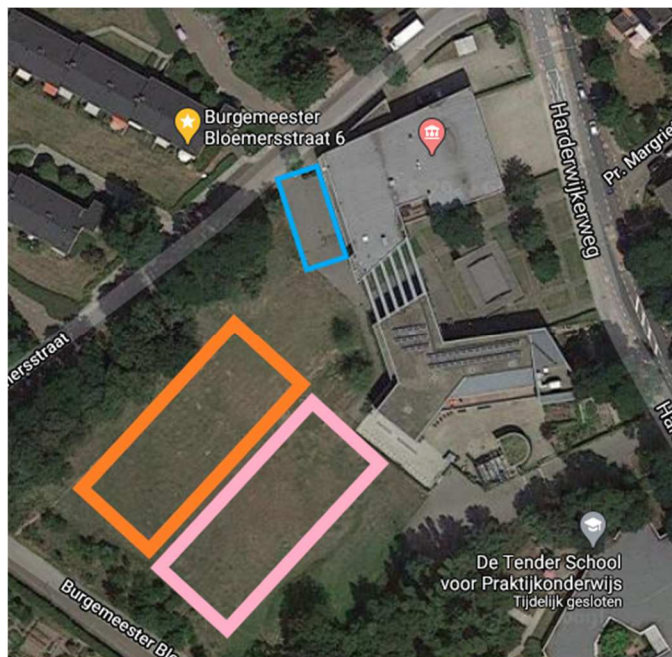
- Check het weer voordat je gaat en pas je kleding hierop aan.
- Houd 1,5 meter afstand van iedereen buiten jouw huishouden.

Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de zaal.
- Houd je aan de aanwijzingen.
- Kom het liefst lopend naar de zaal.
- Kom je met de auto? Laat je dan afzetten aan de weg. Ouders blijven in de auto zitten en rijden gelijk weer weg.
- Kom je met de fiets? Zet je fiets op de aangegeven plek met 1,5 meter ertussen en wacht even op de parkeerplaats als het te druk is.
- Wachten tot de les begint doen we op het veld. Let daarbij weer op de 1,5 meter afstand.

Ophalen

- Ga direct na de training weer naar huis.
- Ouders kunnen de sporters met de auto ophalen. De ouders blijven in de auto zitten op de parkeerstrook aan de wegzijde. De sporters lopen zelf naar de auto.
- Sporters gaan lopend of met de fiets met 1,5 meter afstand naar de voorzijde bij de brandweer aan de Harderwijkerweg.
- Ophalen met de fiets kan aan de voorzijde bij de brandweer aan de Harderwijkerweg.



Training

- De les start op het veld. Houd ook hier weer 1,5 meter afstand.
- De groep wordt in meerdere groepen verdeeld om zo min mogelijk sporters met elkaar in aanraking te laten komen.
- Algemene warming-up met spellen zonder contact → coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.
- Kern van de les: tijdens de activiteiten houden we rekening met de 1,5 meter afstand.

Activiteiten kunnen zijn:

- Conditie opbouwen
- Loopvormen
- Lenigheid
- Handstanden
- Radslagen

- Freerun basiselementen
- Parcours met natuurlijk materiaal
- De activiteiten zullen rondom de zaal plaatsvinden.
- Later wordt gekeken of wij eventueel met respect voor de natuur het bos in kunnen. De sporters hebben dan een veiligheidshesje nodig, deze dienen zij zelf vanuit huis mee te nemen.
- We kiezen voor activiteiten waarbij niet gevangen hoeft te worden. We zullen voldoende niveaus aanbieden, zodat alle sporters mee kunnen doen.
- Hulpverleners doen we met verbale aanwijzingen en eigen voorbeelden.
- Als een sporter een vraag heeft, dan gaat de sporter op een veilige plek met zijn/haar hand in de lucht staan, de trainer komt naar jou op gepaste afstand om je vraag te beantwoorden.
- Bij de trainingen voor sporters tot 12 jaar kunnen activiteiten voorkomen waarbij de sporters dicht bij elkaar staan. Sporters van 13 jaar of ouder moeten rekening houden met 1,5 meter afstand.

EHBO

- Trainers zullen eerst op gepaste afstand de situatie bekijken.
- Trainers voeren verbale testen uit.
- Trainers zorgen dat er koelelementen bij de training aanwezig zijn.
- Ouders worden telefonisch geïnformeerd.

Algemene regels

- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Houd altijd 1,5 meter afstand.

Gebruik bij alles je gezonde verstand! De trainers hebben er in ieder geval weer zin in en hopen jullie allemaal weer te zien, op gepaste afstand!