

# OLVO



**Christelijke Gymnastiekvereniging  
O.L.V.O.**

**secretariaat:**  
Hegenbos 49,  
8091 EK Wezep  
secretariaat@olvo-wezep.nl

**bankrelatie: Rabo Noord Veluwe**  
IBAN NL53 RABO 0370 2082 34  
KvK: 40094975

[www.olvo-wezep.nl](http://www.olvo-wezep.nl)

## **Trainen buiten in coronatijd – OLVO 2021**

Buiten trainen in coronatijd – OLVO 2021

Versie 1.0

05-03-2021

# OLVO



**Christelijke Gymnastiekvereniging  
O.L.V.O.**

**secretariaat:**  
Hegebos 49,  
8091 EK Wezep  
secretariaat@olvo-wezep.nl

**bankrelatie: Rabo Noord Veluwe**  
IBAN NL53 RABO 0370 2082 34  
KvK: 40094975

[www.olvo-wezep.nl](http://www.olvo-wezep.nl)

## Inleiding

Sinds de lockdown van 15 december 2020 heeft OLVO geen gymnastiek- en turntrainingen meer kunnen verzorgen in de binnensportaccommodaties van de gemeente Oldebroek.

Nu de weersomstandigheden buiten verbeteren komt bij ons de wens naar voren om in de buitenlucht activiteiten aan onze leden aan te bieden. Hierbij worden ervaringen van andere turnverenigingen gebruikt. Als locatie wordt enerzijds gedacht aan het parkeerterrein tussen de Kamphal en de tennisbaan. Voor de peuters en kleuters wordt gedacht aan Speeltuin Vogelenzang te Hattemberbroek.

De sportactiviteiten worden aangeboden voor al onze leden, binnen de geldende richtlijnen en maatregelen.

We volgen hierbij altijd de geldende Corona maatregelen en de adviezen van de Rijksoverheid, NOC\*NSF, de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie en Vereniging Sport en Gemeenten op. We treffen hier de benodigde maatregelen voor. Op het moment van schrijven gelden de volgende richtlijnen:

- Jeugd tot en met 17 jaar kan onder begeleiding buiten samen sporten, bewegen en activiteiten volgen (van bijvoorbeeld scouting of andere verenigingen) zonder dat daarbij onderlinge afstand in acht dient te worden genomen.
- Jongeren vanaf 18 jaar t/m 26 jaar mogen onder begeleiding individueel of in tweetallen buiten sporten en activiteiten volgen (zoals scouting), maar dan met 1,5 meter afstand tussen de tweetallen.
- Op die 1,5 meter-norm voor jongeren vanaf 18 jaar wordt toegezien en waar nodig gehandhaafd. Wordt het de locatie te druk, dan kan er ook worden opgetreden.
- Voor iedereen geldt: geen wedstrijden, geen gebruik van gezamenlijke kleedkamers of douches. Wel mag gebruik worden gemaakt van de toiletten op de locatie.

## Algemene uitgangspunten

Het algemeen geldende sportprotocol van NOC\*NSF en de aanvullende instructies van de KNGU geven ons duidelijk instructies hoe we deze lessen in de buitenlucht – na de opgedane ervaringen in het voorjaar van 2020 - weer kunnen oppakken. In algemene zin zijn dit:

- We blijven bij verkoudheidsklachten, koorts of hoesten thuis
- We blijven thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten
- We blijven thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot tien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot tien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);

# OLVO



Christelijke Gymnastiekvereniging  
O.L.V.O.

**secretariaat:**

Hegenbos 49,  
8091 EK Wezep  
secretariaat@olvo-wezep.nl

**bankrelatie: Rabo Noord Veluwe**

IBAN NL53 RABO 0370 2082 34  
KvK: 40094975

www.olvo-wezep.nl

- Blijf als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Deelnemende sporters van 18 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand van elkaar , met uitzondering van de medesporter waarmee je een tweetal vormt;
- We gebruiken ons gezonde verstand
- We wassen voor en na het sporten onze handen
- We schudden geen handen
- We hoesten en niezen in onze elleboog en gebruiken papieren zakdoekjes

## **OLVO heeft de volgende maatregelen genomen:**

- Contactpersoon van de vereniging is: Roelof Wichers, tel. 06-14129586.
- We zorgen bij de recreatielessen voor een zichtbaar aanwezig bestuurslid/coronabegeleider op locatie wanneer we de openbare ruimte gebruiken. Deze zorgt dat ouders en niet deelnemende kinderen die zich niet aan de regels houden zo nodig weggestuurd kunnen worden. Indien na een proefperiode blijkt dat zich geen problemen voordoen, neemt de leidinggevende de taak van coronabegeleider op zich.
- We starten vanaf **maandag 15 maart** de buitenlessen.
- Vanaf **vrijdag 19 maart** starten we met de groepen beweegdiploma van 2 – 6 jaar. Voor deze groepen geldt dat een deel van deze kinderen nog niet zindelijk en soms erg afhankelijk aan de ouder zijn. OLVO wil in overleg met de ouders van deze kinderen zorgen dat zij op gepaste afstand van de sportende groep kinderen beschikbaar zijn als achtervang voor het geval er met een individueel kind problemen (zoals niet te stoppen huilbuien) ontstaan. Uiteraard houden we ons aan de richtlijnen waarbij volwassenen 1,5 meter afstand tot elkaar bewaren.
- Het rooster van de les- en trainingsuren is onderdeel van dit document.
- Het sportprotocol voor sporters en ouders is vooraf gedeeld met alle leden en ouder(s) van leden
- Het meest recente protocol van NOC\*NSF: [www.nocnsf/sportsprotocol](http://www.nocnsf/sportsprotocol) is daarbij leidend.
- We informeren ouders en sporters over tijdstip en op welke wijze ze kinderen kunnen halen en brengen
- Toeschouwers zijn niet welkom, we vragen leden zoveel mogelijk zelfstandig naar de training te komen
- Bij slecht weer gaan de lessen buiten niet door
- Er is een EHBO koffer op de locatie aanwezig

Opgericht: 17 november 1950.

Aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

# OLVO



**Christelijke Gymnastiekvereniging  
O.L.V.O.**

**secretariaat:**

Hegenbos 49,  
8091 EK Wezep  
secretariaat@olvo-wezep.nl

**bankrelatie: Rabo Noord Veluwe**

IBAN NL53 RABO 0370 2082 34  
KvK: 40094975

[www.olvo-wezep.nl](http://www.olvo-wezep.nl)

- We gebruiken materialen die we vooraf en na de training zullen desinfecteren
- Leden nemen hun eigen flesje water en schoonmaakdoekje mee en waar mogelijk klein sportmateriaal voor persoonlijk gebruik tijdens de training
- De trainingen zijn vooral gericht op de algehele fitheid, we leren geen nieuwe/uitdagende turnelementen aan. Het accent zal liggen op coördinatie, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid
- Lessen duren 60 minuten
- Tussen de les/trainingsuren en na afloop van de lessen/trainingen worden de materialen gereinigd
- We maken geen gebruik van kleedkamers
- Er is geen verkleedgelegenheid op de locatie. Kom daarom in voor sport geschikte kleding naar de locatie en trek zo nodig warme kleren aan
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les naar de sportlocatie.

# OLVO



Christelijke Gymnastiekvereniging  
O.L.V.O.

secretariaat:  
Hegebos 49,  
8091 EK Wezep  
secretariaat@olvo-wezep.nl

bankrelatie: Rabo Noord Veluwe  
IBAN NL53 RABO 0370 2082 34  
KvK: 40094975

www.olvo-wezep.nl

## Bijlage 1: Lesrooster & locaties

Dag	Groep	Tijd	Locatie	Leiding
Maandag	Jongens	16.30 – 17.30 uur	Parkeerterrein Kamphal	Lisanne Mensink, Kayenta Redeker
	Springuur			
	Recreatie 12+	17.30 – 18.30 uur	Parkeerterrein Kamphal	Jarinke Eibrink
	Wedstrijd 3 <sup>e</sup> t/m 6 <sup>e</sup>			
Dinsdag	Voorselectie*	17.00 – 18.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Marijke Poppen,
	Selectie jong + oud	18.00 - 19.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Marijke Poppen, Jet de Groot
Woensdag	Wedstrijdgroep jong	17.00 – 18.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Anne Beelen, Elke van Keulen
	Wedstrijdgroep 12+	18.00 – 19.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Ilse Mensink, Elke van Keulen
Donderdag	Meisjes turnen	15.30 – 16.30 uur	Parkeerterrein Kamphal	Kayenta Redeker
	Springuur	16.30 – 17.30	Parkeerterrein Kamphal	Kayenta Redeker
Vrijdag	Beweegdiploma (2 – 6 jaar)	15.30 – 16.30 uur	Speelveldje Mezenhof, Hattermerbroek	Jacqueline Fijn
	Meisjes turnen (6 – 7 jaar)	16.00 -17.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Ilse Mensink
	Meisjes turnen (8 – 9 jaar)	17.00 – 18.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Ilse Mensink, Anne Beelen
	Meisjes turnen (9 – 10 jaar)	18.00 – 19.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Ilse Mensink, Anne Beelen
Zaterdag	Selectie jong	10.00 - 11.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Marijke Poppen, Jet de Groot
	Selectie oud	11.00 – 12.00 uur	Parkeerterrein Kamphal	Marijke Poppen, Jet de Groot