



Aanvullende richtlijnen en adviezen voor de gymnsport (versie 8 mei 2020)

De KNGU heeft samen met NOC*NSF en alle andere sportbonden in Nederland een algemeen protocol verspreid. Na de persconferentie van 6 mei jl. is dit protocol aangepast. De nieuwe versie inclusief wijzigingen vind je op de website van NOC*NSF: [algemene protocol](#). In het algemene sportprotocol zijn de wijzigingen in het **oranje** verwerkt. Belangrijkste wijziging is uiteraard dat het buitensporten nu ook mogelijk is voor volwassenen.

Naast de algemene richtlijnen, merken we bij onze achterban dat er behoefte is aan een aantal richtlijnen en adviezen die specifiek voor de gymnsport gelden. Dit document is een extra aanvulling op het algemene protocol waarbij we voor de leesbaarheid hebben gekozen voor dezelfde indeling. Ook in dit document zijn de aanpassingen in het **oranje** weergegeven. Let op! We hebben de richtlijnen uit het algemene protocol niet opnieuw hierin vermeld. Het is belangrijk dat je beide documenten doorleest voordat je buiten aan de slag gaat.

Het document is tot stand gekomen met de hulp van een klankbordgroep van clubbestuurders en trainers. Wij willen benadrukken dat een goede samenwerking met de gemeente en andere (sport)organisaties cruciaal is. Wees zuinig op die relatie en help elkaar – alleen dan kunnen we zoveel mogelijk jeugd laten bewegen in deze complexe omstandigheden. Alle waardering en lof voor jullie rol daarin!

- Voor vragen over het algemene sportprotocol kun je terecht bij de supportdesk van NOC*NSF via mail (sportsupport@nocnsf.nl) of via whatsapp (06-82488768). Bekijk ook de [FAQ](#) van NOC*NSF voor de meest gestelde vragen vanuit clubs, trainers en sporters.
- Voor vragen over gymnsport specifieke richtlijnen en adviezen kun je contact opnemen met het serviceteam van de KNGU via serviceteam@kngu.nl. Houd voor actuele updates ook de [FAQ](#) regelmatig in de gaten.
- Zowel het algemeen sportprotocol als dit document zijn dynamische documenten die worden aangepast als dit nodig of wenselijk is (mits binnen RIVM kader uiteraard). Het is dus belangrijk om mensen te verwijzen naar de linkjes en niet het document op je eigen website te plaatsen. Zo blijft altijd de meest actuele informatie beschikbaar voor de lezers. Uiteraard melden we het expliciet als het gaat om fundamentele wijzigingen.





Voor clubbestuurders/sportaanbieders/accommodatiebeheerders

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen:

- Neem zo snel mogelijk contact op met je gemeente om de mogelijkheden te bespreken om met je sportaanbod naar buiten te gaan. Het is namelijk niet de bedoeling dat je zonder overleg ergens buiten met je sporters aan de slag gaat. Attendeer hen er op dat wij met de gymnsport de grootste binnensport zijn en een plekje buiten echt nodig hebben als het streven is om zoveel mogelijk kinderen weer te laten sporten en bewegen.
- Help de gemeente bij het nadenken over mogelijke alternatieve plekken. Een bestaande sportaccommodatie ligt voor de hand, maar wellicht dat je ook terecht kunt op het sportterrein van de middelbare school, op een Crujff court of Krajicek Playground.
- Binnen gebruik van de sporthal is te allen tijde uitgesloten. De KNGU heeft na overleg met NOC*NSF een aantal locaties aangewezen die op zeer beperkte schaal voor topsport zijn opengesteld. De kleine groep topsporters die in aanmerking komen voor het gebruik van deze accommodaties, is hierover rechtstreeks geïnformeerd.
- Geef bij je gemeente specifiek aan wanneer je ook lessen kunt aanbieden voor niet-leden en onder welke voorwaarden je dat wilt en kunt.
- In het algemene protocol worden accommodatiebeheerders geadviseerd om een corona-coördinator aan te stellen. Voor je eigen club kan het handig zijn om een coördinator aan te stellen. Deze persoon zorgt voor een juiste toepassing van de protocollen voor, tijdens en na de trainingen. Daarbij houdt hij/zij het overzicht over het gehele trainingsaanbod van de club. Op deze manier belast je niet de trainers. Tijdens de training zijn de trainers uiteraard wel verantwoordelijk voor de naleving van de richtlijnen.
- De KNGU heeft een aansprakelijkheidsverzekering voor letsel- en zaakschade, deze dekt ook buitenoefeningen gericht op conditie en spierontwikkeling. Ook als gebruik wordt gemaakt van middelen die al buiten aanwezig zijn, zoals toestellen in parken. Neem uiteraard wel de nodige veiligheidsmaatregelen in acht bij het buiten sporten en maak heldere afspraken met je gemeente over welke materialen wel en welke niet buiten mogen worden gebruikt.
- Na overleg met onze partner Janssen-Fritsen raden wij het gebruik van de grotere toestellen buiten af. Het is in veel gevallen niet mogelijk om toestellen buiten goed te verankeren en een veilige omgeving te creëren. Ga in overleg met je gemeente samen na wat wel kan en maak het niet onnodig ingewikkeld voor partijen, zeker nu we nog in deze proefmaand zitten. Kijk vooral wat je buiten kunt doen om je sporters weer fysiek voor te bereiden op het moment dat ze weer de zaal in mogen.
- Ondersteun je trainers bij het vinden van alternatieve trainingsvormen. Mede vanwege de verplichte afstand van 1,5 meter **vanaf 13 jaar** kunnen veel oefeningen dus niet op een verantwoorde manier worden uitgevoerd. Maar er kan ook zoveel wel! Organiseer creatieve (online) sessies met je trainers en draag uit dat we blij mogen zijn dat we weer les kunnen geven, ook al is het anders dan gehoopt. Het is een mooie eerste stap in de fasering naar gezond, veilig en verantwoord sporten voor iedereen overal.

- Vanaf 11 mei is het toegestaan om toiletten en handenwasgelegenheid weer te openen.
- Voor kinderen tot 6 jaar; zorg voor extra ogen die in de gaten houden of de kinderen bij de groep blijven in de buitenruimte. Het advies is 1 extra assistent per 8 kinderen. Dit kan ook ingevuld worden door een hiervoor aangewezen ouder(s) die toestemming krijgt om bij de les te blijven om dit risico te ondervangen. Of door één van de jongeren ouder dan 12 jaar. Bij twijfel kun je natuurlijk altijd overleggen met je gemeente.
- Nu ook volwassenen weer mogen sporten in de buitenruimte, is het weer mogelijk om ouder-kind gym aan te bieden. Bij het vermengen van de leeftijdsgroepen (wat hier dan gebeurt) gelden de richtlijnen van de oudste groep. Dit betekent dat het aanbod voor kinderen met ouders samen voor alle betrokkenen op 1,5 meter moet worden georganiseerd.

Voor trainers/leraren

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen:

- Probeer op een creatieve manier anders naar je lesaanbod te kijken. Het is in veel gevallen een grote uitdaging om de binnen trainingen letterlijk naar buiten te kopiëren. Bovendien raden we het (onverantwoord) verslepen van grote toestellen zoveel mogelijk af. Kijk dus vooral wat je buiten kunt doen om je sporters weer fysiek voor te bereiden voor het moment dat ze weer de zaal in mogen. Gelukkig leent de gymnsport zich daar goed voor. Op onze speciaal ingerichte corona-pagina voor trainers en coaches vind je de komende weken inspiratielessen voor verschillende leeftijden en doelgroepen: <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/>
- In het algemene sportprotocol wordt duidelijk vermeld dat trainers afstand moeten houden tot alle kinderen. Ga dus geen oefeningen uitvoeren waarbij je als trainer dichtbij moet staan of moet vangen. Wees creatief bij het verzinnen wat wel kan. Uiteraard mag je bij noodsituaties wel dichterbij de sporter komen.
- Voor het aanleren van nieuwe elementen/bewegingsvormen is het nu ook niet het juiste moment. Laat je sporters dus alleen oefeningen uitvoeren die ze voldoende beheersen.
- Ouders hebben in principe geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van hun kinderen. Uiteraard kunnen ze wel blijven wanneer hun eigen sportaanbod tegelijkertijd plaatsvindt. Als ondersteuning noodzakelijk is bij een sportactiviteit dan is het toegestaan één ouder/verzorger aanwezig te laten zijn. Voor de gymnsport is dit vooral relevant bij peuter-kleutergym (2-6 jaar). Stem hierover af met je bestuur over hoe jullie hier invulling aan willen geven.
- Houd rekening met het feit dat je sporters een aantal weken niet op de normale manier getraind hebben. Ondanks dat veel van onze sporters thuis ook wel wat aan training hebben gedaan, zal het lijf weer flink moeten aanpassen aan de (toestel)trainingen. Bovendien kan te intensief sporten een negatief effect hebben op de weerstand, iets wat in corona-tijd extra gevoelig ligt. Des te belangrijker dus om aan de veilige kant in de opbouwfase te blijven. Inventariseer vooraf wat de kinderen in jouw les aan beweging, challenges, etc. hebben gedaan in de afgelopen weken.



- Vraag daarnaast ook eens aan de kinderen hoe ze de afgelopen periode hebben ervaren, wat ze allemaal gedaan hebben etc. zodat ze ook weer echt met veel plezier aan de trainingen kunnen beginnen.
- Maak duidelijke afspraken met de ouders en de sporters over het ophalen en brengen. In veel gevallen ga je met je club nu naar een andere locatie waar de situatie onbekend zal zijn. Bedenk van tevoren een plan en communiceer dit op tijd naar de ouders. Tip: je kunt ook een korte instructiefilm over het ophalen en brengen op de nieuwe locatie.
- Laat ouders waar mogelijk eigen materialen meenemen, zeker bij de jongste kinderen kunnen vaak materialen vanuit thuis worden gebruikt tijdens de lessen (zie voorbeelden inspiratiedocument buitenlessen 2-6 jaar).
- Adviseer je sporters over het dragen van geschikte kleding voor het sporten buiten. De kleding die normaal binnen gebruikt wordt, zal zeker op sommige dagen niet voldoende warmte bieden. Geef dit op tijd aan de sporters en ouders door.
- Indien op locatie een EHBO-post niet in de directe omgeving aanwezig is, kan een EHBO doos/koffer in je tas een oplossing zijn. Denk ook aan het meenemen van flesjes water, zonnebrand, zakdoekjes en andere hulpmiddelen die je binnen normaal niet nodig hebt en/of normaal op de accommodatie te verkrijgen zijn.

Voor sporters

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen:

- Buiten sporten is toch net even wat anders dan je normale trainingen binnen. Gelukkig kan er buiten ook heel gevarieerd gesport worden. Denk wel voor de training even goed na over de kleding en schoenen die je aandoet. De kleding die je normaal in de zaal draagt, is waarschijnlijk op veel dagen nog te koud. Ook geldt voor buiten sporten dat schoenen echt nodig zijn omdat slippers niet geschikt zijn. Vraag eventueel je trainer om advies.
- Denk ook aan het meenemen van flesjes water, zonnebrand, zakdoekjes en andere hulpmiddelen die je binnen normaal niet nodig hebt en/of normaal op de accommodatie te verkrijgen zijn. Tip: maak je haren goed vast zodat je zo min mogelijk aan je gezicht hoeft te zitten.
- Doordat je trainer niet naast je kan staan bij het uitvoeren van bepaalde oefeningen, raden wij het aanleren van nieuwe elementen/bewegingsvormen dringend af. Voer alleen de oefeningen uit die je voldoende beheerst.

Voor ouders en verzorgers

Graag rekening houden met onderstaande aanvullende richtlijnen en adviezen:

- Als ouder heb je geen toegang tot de sportlocatie om aanwezig te zijn bij de training van je kind. Als ondersteuning noodzakelijk is bij een sportactiviteit dan is het toegestaan één ouder/verzorger aanwezig te laten zijn. Voor de gymnsport is dit vooral relevant bij peuter- kleutergym (2-6 jaar). Volg de aanwijzingen van je club.
- Neem de instructies vanuit de club voor de training goed door met je kind.

