



Heropstart turnlessen



Beste gymnasten, beste ouders

Zoals jullie waarschijnlijk al weten werden op de Veiligheidsraad van woensdag 3 juni II. de nieuwe maatregelen aangekondigd m.b.t. sportactiviteiten n.a.v. Covid-19 die zullen ingaan vanaf maandag 8 juni, meer bepaald over het geven van indoortrainingen.

Ons bestuur en lesgevers hebben besloten dat we heropstarten met een groot aantal van de lessen, en dit vanaf woensdag 10 juni, met aangepaste uren. Spijtig genoeg zijn we niet in de mogelijkheid om met alle groepen terug op te starten. Hieronder vind je er alle informatie over.

We hebben al eerder gemeld dat onze vlaaienslag verplaatst wordt naar het najaar. Ook de dag die we organiseren voor het passen van de kledij voor zij die recht hebben op een kledingstuk n.a.v. de vlaaienslag, wordt naar het najaar verplaatst.

Onze vereniging heeft eveneens de beslissing genomen dat naar aanleiding van Covid-19 er een kleine teruggave zal zijn van het lidgeld van het seizoen 2019-2020.

Goed nieuws voor de zomervakantie is dat we onze turnkampen en wiebelkampen voor de kleuters kunnen laten doorgaan, weliswaar ook in aangepaste vorm in overeenstemming met de opgelegde maatregelen. Bij de kampen voor de lagere school zijn er momenteel nog enkele plaatsen vrij, de wiebelkampen zijn volzet.

De turnkampen worden georganiseerd van 6/7-9/7 en van 18/8-21/8. Voor informatie en inschrijving kan je terecht bij Cynthia (0497 45 66 67 of cynthiadejong@skynet.be). Zij die ingeschreven zijn voor de wiebelkampen zullen snel meer info krijgen van Bieke i.v.m. de maatregelen die zullen gelden tijdens het kamp (biekevangils@gmail.com). Meer informatie over de kampen vind je ook op onze website.

Wij zijn alvast superblij dat we jullie nog enkele weken kunnen zien in de turnles. Hebben jullie nog vragen, aarzel niet om ons te contacteren via info@crescendoturnsport.be

Met sportieve groeten,
het bestuur en de lesgevers van
Crescendo Turnsport Kalmthout VZW

Welke lessen starten terug op?

Trainingsgroep	Dag	Uren	Trainingsdatum	Voorinschrijven?
1-2 lj	ma.	16.30-17.15	15/6 - 22/6 - 29/6	https://doodle.com/poll/f3fdeukuf94p6dc6
	ma.	17.30-18.15	15/6 - 22/6 - 29/6	
3-4 lj	ma.	18.30-19.15	15/6 - 22/6 - 29/6	https://doodle.com/poll/pmbw6me44uvw7g3n
5-6 lj	ma.	19.30-20.15	15/6 - 22/6 - 29/6	https://doodle.com/poll/2czqdbaqqv3tsm77
BBB Nieuwmoer	ma.	19.45-20.45	8/6 - 15/6 - 22/6 - 29/6	<i>reeds opgestart buiten</i>
Heren conditie	ma.	20.30-22.30	8/6 - 15/6 - 22/6 - 29/6	<i>reeds opgestart buiten</i>
beginners tumbling	di.	17.30-18.30	16/6 - 23/6 - 30/6	
	vrij.	17.30-18.30	12/6 - 19/6 - 26/6	
dames grond oef.	woe.	9.30-10.30	10/6 - 17/6 - 24/6	<i>10/6 op atletiekpiste</i>
wedstrijdtumbling	woe.	18.00-19.30	10/6 - 17/6 - 24/6	
	vrij.	17.00-18.30	12/6 - 19/6 - 26/6	
	za.	18.00-19.30	13/6 - 20/6 - 27/6	
BBB1	woe.	19.45-20.45	10/6 - 17/6 - 24/6	
BBB2	woe.	20.45-21.45	10/6 - 17/6 - 24/6	
jongens	do.	18.00-18.45	11/6 - 18/6 - 25/6	https://doodle.com/poll/tckdc8tev7d4cqqg
trampoline (vanaf 3e lj)	do.	19.00-19.45	11/6 - 18/6 - 25/6	
12-plussers	vrij.	18.45-19.45	12/6 - 19/6 - 26/6	https://doodle.com/poll/6z3eg2a67uag54h2
Achterbroek 4-5-6 lj	za.	10.00-10.45	13/6 - 20/6 - 27/6	
Achterbroek 1-2-3 lj	za.	11.00-11.45	13/6 - 20/6 - 27/6	

De groepen die niet opgenomen zijn in de tabel (kleuters en bewegen op maat), starten dus niet terug op.

De uren van verschillende groepen zijn aangepast om tussen twee lessen een 15-tal minuten te hebben om de lesruimte terug in orde te brengen en om contact met andere groepen te vermijden. Deze uren staan in het rood.

Voor enkele groepen gaan we werken met een verplichte voorinschrijving. Omdat deze groepen meer dan 18 gymnasten hebben en we mogen opstarten met een groep van maximaal 20 personen (incl. trainers), gaan we het aantal gymnasten per groep beperken tot 18. **Voorinschrijven is verplicht en kan enkel via de link in de laatste kolom van de tabel.** Gelieve in de tabel in de doodle de volledige naam van de gymnast in te vullen.

De groep van het 1^e en 2^e leerjaar op maandag is opgesplitst omwille van de grootte van de groep. Je kan niet voor beide uren op dezelfde dag inschrijven.

Voor de 12-plussers vragen we aan de wedstrijdgyrnasten om voorlopig niet in te schrijven en de anderen de kans te geven om nog te komen turnen.

Onder welke voorwaarden mogen we opstarten?

Regelmatige trainingen en lessen kunnen nu ook indoor (niet meer uitsluitend in de buitenlucht), op voorwaarde dat

- die geen fysiek contact impliceren.
- Ze vinden in georganiseerd verband plaats, zoals in een club of vereniging.
- Er is steeds een trainer aanwezig en er kan steeds een afstand van 1,5 meter tussen elke persoon worden gerespecteerd. Voor -12 jarigen worden er geen beperkingen inzake social distancing meer opgelegd. Niet vergeten: de hygiëneregels blijven essentieel!
- Het indoor sporten is beperkt tot een groep van 20 personen.
- Kleedkamers en douches blijven gesloten.
- Toeschouwers bij de activiteiten blijft verboden.

Wat verwachten we van onze gymnasten en ouders?

- Je komt vrij stipt naar de les, dus niet veel te vroeg, maar zeker niet te laat.
- Je gaat na de les onmiddellijk naar huis.
- Ouders zetten hun kinderen af aan de buitendeur (voor de sporthal in Achterbroek en Gitok) of aan de poort van de speelplaats (voor Kadrie).
- Je komt in sportkledij naar de les, kleedkamers blijven gesloten.
- Je brengt je eigen busje handgel mee.
- Ben je ziek, juist ziek geweest of behoort je tot de risicogroep, dan blijf je thuis. (regel: 10 dagen symptoomvrij).
- Ben je ouder dan 12 jaar, dan respecteer je de maatregelen in verband met social distance en houd je steeds 1,5 m afstand.
Ben je 12 jaar of jonger, dan vermijd je om elkaar aan te raken en houd je voldoende afstand tot de lesgevers.
Bij groepen met -12-jarigen én +12-jarigen gelden de regels van de +12-jarigen.

Wat verandert er inhoudelijk aan de lessen?

De inhoud van de lessen zal aangepast worden aan wat mogelijk is rekening houdend met alle maatregelen.

Aangezien de afstand van 1,5 m tussen de trainer en de gymnast gerespecteerd moet worden, zullen moeilijkere oefeningen waarbij er geholpen moet worden niet mogelijk zijn. Aangezien het gebruikte materiaal ontsmet moet worden na elke les, zal het gebruik van toestellen beperkt worden.

INDOOR

WE ARE GYM, WE ARE SAFE

INDOOR SPORTEN - MAATREGELEN SPORTERS

gymfed
we are gym

1 BUBBEL = 20 SPORTERS INCL SPORTBEGELEIDER

SOCIAL DISTANCE

ZORG TE ALLEN TIJDE VOOR
EEN MINIMUM AFSTAND
VAN 1,5 METER. RAAK ELKAAR
NIET AAN

-12 JAAR = GEEN SOCIAL DISTANCE



HYGIËNE

WAS/ONTSMET JE HANDEN
VOOR/NA TRAINING EN VOORZIE
JE EIGEN HANDGEL. RAAK JE
GEZICHT NIET AAN.

SPORTKLEDIJ

KOM IN DE CORRECTE
SPORTKLEDIJ, JE KAN TER
PLAATSE NIET OMKLEDEN
KLEEDKAMERS BLIJVEN GESLOTEN

EIGEN MATERIAAL

BRENG INDIEN GEWENST JE EIGEN
MATERIAAL MEE EN VOORZIE DE
NODIGE MARKERING
VB. EIGEN ACROSTEUNTJE

AANWEZIGHEID

KOM OP TIJD EN GA NA DE
TRAINING METEEN NAAR HUIS.
ER WORDEN GEEN OUDERS
TOEGELATEN.

GEZONDHEID

BEN JE ZIEK GEWEEST OF
BEHOOR JE TOT DE RISICOGROEP,
BLIJF DAN THUIS
REGEL: 10 DAGEN SYMPTOOMVRIJ

