

PREVENTIEPLAN ADEMKRACHT VZW

aanspreekpunt:

Lien Van den Elsen

lienvandenelsen@yahoo.com

0487 209 348

Fase 2: vanaf 18 mei

Ministerieel Besluit op basis van de Nationale Veiligheidsraad van woensdag 13 mei 2020: “Het is toegelaten om regelmatige trainingen en lessen in de buitenlucht te organiseren die geen fysieke contacten impliceren, in georganiseerd verband, in het bijzonder door een club of een vereniging, met een groep van maximum 20 personen, steeds in de aanwezigheid van een trainer of een meerderjarige toezichter, en met het respect van een afstand van 1,5 meter tussen elke persoon”

Regelmatige trainingen en -lessen in de buitenlucht

keuze: park met voldoende ruimte

wekelijks (zolang het weer het toelaat)

de dag of enkele dagen voordien ontvangen de deelnemers online (mail, facebook of whatsapp) een bevestiging met daarbij ook andere communicatie over de geldende maatregelen (ter herinnering)

Er is geen fysiek contact, iedereen blijft op zijn/haar yogamatje en we bewaren een afstand van 1,5 meter tussen elke persoon.

in verenigingsverband:

vzw Ademkracht

met huidige deelnemers/leden = volwassenen

in aanwezigheid van een meerderjarige verantwoordelijke; docent, begeleider:

Lien Van den Elsen of Inne Van den Elsen

Aantal personen:

Fysieke en sportieve activiteiten buiten kunnen wettelijk uitgebreid worden naar een groep met maximum 20 personen (inclusief begeleiders).

Wij kiezen ervoor om de groep klein te houden: 10 tot 15 personen per les

Randvoorwaarden

- Algemene richtlijnen omtrent hygiëne en social distancing
- De noodzakelijke infrastructuur voor de uitoefening van de activiteit in open lucht mogen gebruikt worden voor zover maatregelen getroffen zijn om de veiligheid (1,5 m afstand; social distancing) te garanderen. Kleedkamers, douches en cafetaria's mogen niet gebruikt worden. Toiletten en drankautomaten kunnen wel gebruikt worden. Het verhuur of verkoop van materiaal wordt niet toegestaan.
- Deze activiteiten zijn toegestaan voor de noodzakelijke duur om ze uit te oefenen. Na de uitoefening van de activiteiten is de terugkeer naar huis verplicht.

Communicatie

Intern: plan wordt opgesteld en besproken met docenten.

Taken en verantwoordelijkheden voor de docenten en ook voorbereidingstijd; veiligheid en extra taken tijdens en na de lessen.

Extern:

1 MAIL:

Wij versturen de deelnemers een overzicht van de richtlijnen en maatregelen, betreffende de buitenles (en aanvullend ook de bijlage "voor de sporters" van sportafederatie):

Het is erg belangrijk dat we ons goed houden aan de veiligheidsmaatregelen: denk steeds aan jouw gezondheid en die van de anderen!

Daarom vragen we ook om meteen na de les het park te verlaten, want we moeten "samenscholing" vermijden, want dat is niet veilig/toegelaten.

Nog wat praktische tips, advies & maatregelen:

-breng zeker je eigen matje mee

-ook een grote handdoek of een deken kan handig zijn

-breng je eigen water mee

-kledij geschikt voor yoga en zeker ook een warme trui voor als het afkoelt

-zorg dat je steeds anderhalve meter afstand respecteert (in dit geval hoef je ook geen mondmasker te dragen)

-je kan uiteraard wel een mondmasker meebrengen en gebruiken, maar blijf ook dan de afstand zoveel mogelijk respecteren

-breng zelf desinfecterende handgel mee als je dat wil gebruiken

-Ga thuis naar het toilet, voordat je naar de sportlocatie vertrekt.

-Kom in sportkledij naar de sportlocatie. Kleedkamers en douches zijn gesloten.

-Was je handen voor en na de sportbeoefening.

-Kom juist op tijd en ga na je sportbeoefening direct naar huis.

-Volg altijd de aanwijzingen op van de uitbaters van de openlucht sportlocatie (gemeente, club, ...).

-Geen handshakes, high fives of hugs.

-Hou tijdens het sporten overal een minimale afstand van 1,5m tot je medesporters.

-Gebruik zo veel mogelijk eigen sportmateriaal (bv. drinkbidon, handdoek, ...) en vermijd gedeeld sportmateriaal.

-Douche thuis en niet op de sportlocatie.

-Blijf thuis als je ziek bent.

-Gelieve ons binnen de week na de les op de hoogte te brengen wanneer je ergens besmet geraakt bent met corona.

Onze gezondheid is ons hoogste goed!

Aarzel niet om ons te contacteren als je nog vragen hebt rondom de veiligheid, ook tijdens de lessen!

2 MONDELING

We benadrukken ook mondeling in de les het belang van veiligheid en het respecteren van de maatregelen. Een aantal van deze maatregelen herhalen we tijdens de les (afstand bewaren, handen wassen, park meteen verlaten na de les, voelt iedereen zich veilig? ...). We evalueren en luisteren naar eventuele opmerkingen, zodat we steeds kunnen bijsturen waar nodig.

Extra maatregelen:

- We laten minstens 5 minuten tussen de verschillende lessen, zodat er geen contact ontstaat tussen de verschillende groepen
- Er is handgel aanwezig.
- Optioneel ook een fysiek voorbeeld van 1,5 meter (lintmeter of iets dergelijks)
- Deelnemers schrijven zich op voorhand in voor de lessen(reeks) zodat we op voorhand weten hoeveel personen aanwezig zullen zijn en waarbij we zoveel mogelijk met vaste groepen van dezelfde personen werken.

Fase 3 en 4

Er is geen fysiek contact tijdens de lessen, iedereen blijft op zijn/haar yogamatje en we bewaren een afstand van 1,5 meter tussen elke persoon.

Yogalessen in verenigingsverband: vzw Ademkracht

in aanwezigheid van een meerderjarige verantwoordelijke; docent, begeleider:

Lien Van den Elsen of Inne Van den Elsen

Beperkt aantal personen:

- Buiten: Fysieke en sportieve activiteiten buiten kunnen wettelijk uitgebreid worden naar een groep met maximum 20 (fase 3) tot 50 (fase 4) personen (inclusief begeleiders).
- Binnen in dienstencentrum: maximum 15 personen per les (=10m² per persoon), zodat veilige afstand gegarandeerd kan worden.
- Deelnemers schrijven zich op voorhand in voor de lessen(reeks) zodat we op voorhand weten hoeveel personen aanwezig zullen zijn.
- We houden de contactgegevens (naam, adres en telefoonnummer) van alle deelnemers minstens 30 dagen bij, in het kader van contact tracing bij een vaststelling of vermoeden van corona. Dit doen we per activiteit en conform de principes van de GDPR.
- Daarbij werken we zoveel mogelijk met vaste groepen van dezelfde personen. We vermijden wisselende groepen.
- Na de zomer worden de groepen opgesplitst, zodanig dat er voldoende ruimte is.

Infrastructurele maatregelen:

- Er is handgel aanwezig.
- We volgen de maatregelen van het dienstencentrum:
 - ga 1 per 1 naar binnen
 - draag een **mondmasker** bij het binnenkomen in de gang totdat je matje klaar ligt in de zaal op veilige afstand van de anderen
 - vul je gegevens bij het binnenkomen in in het **register** (contact tracing)
 - vermijd om binnen te wachten in de gang (wacht buiten of in je auto) en beperk het contact
- Er zijn geen kleedkamers, omkleeden gebeurt thuis.
- Wc en andere sanitaire voorzieningen kunnen gebruikt worden conform de aanwijzingen van het dienstencentrum (posters met concrete aanwijzingen hangen naast de deur)

Circulatie:

- We laten minstens 5 minuten tussen de verschillende lessen, zodat er geen contact ontstaat tussen de verschillende groepen
- 1 per 1 binnenkomen
- We verlaten het gebouw langs de nooduitgang, niet via de inkom, om onnodig contact te vermijden. Binnenkomen langs inkom, buiten langs nooduitgang.

Materiaal:

- iedereen brengt een eigen matje mee. Indien de blauwe matten van het dienstencentrum

gebruikt worden, worden deze voordien en nadien ontsmet.

Andere:

- Zolang het weer het toelaat, geven we omwille van de veiligheid voorkeur aan buitenlessen in openlucht
- We zorgen binnen steeds voor voldoende ventilatie: ramen open.
- Er zijn desinfecterende middelen aanwezig.
- De deuren openen automatisch en/of blijven geopend om contact met deurklinken te vermijden.

Contact tracing

- persoonlijke gegevens worden ingevuld bij het binnenkomen in het register in de inkom
- wij beschikken over de gegevens van de ingeschreven personen en noteren per les nauwkeurig de aanwezigheden

Communicatie

Intern:

- plan wordt opgesteld en besproken met docenten en bestuur.
- Taken en verantwoordelijkheden voor de docenten en ook voorbereidingstijd; veiligheid en extra taken voor, tijdens en na de lessen.

Communicatie

Extern:

Schriftelijke communicatie:

- onderaan de homepage van onze website plaatsen wij een volledige pdf met veiligheidsmaatregelen
- Buitenlessen: via mail
zie fase 2 + verwijzing naar pdf op website
- Binnenlessen: via mail versturen we de specifieke maatregelen die gelden in het dienstencentrum + verwijzing naar pdf op website

Mondelinge communicatie:

We benadrukken ook mondeling in de les het belang van veiligheid en het respecteren van de maatregelen. Een aantal van deze maatregelen herhalen we tijdens de les (afstand bewaren, handen wassen, circulatie, voelt iedereen zich veilig? ...).

We evalueren en luisteren naar eventuele opmerkingen, zodat we steeds kunnen bijsturen waar nodig.