

Beste leden, ouders en/of verzorgers van Gelregym,

We gaan vanaf maandag 8 maart 2021 weer buiten sporten. Dit zullen aangepaste tijden en lessen zijn, omdat we geen materialen naar buiten kunnen halen en omdat het 's avonds op tijd donker is. We starten op het grasveld naast de zaal. Onderstaand vind je de lestijden. Check goed wanneer jouw les plaatsvindt!

Houdt de website, Facebook en WhatsApp in de gaten voor alle informatie en of de lessen doorgaan i.v.m. weersomstandigheden.

Maandaglessen

	17:00-17:45	18:00-18:45
Week 10 t/m 16	Meisjes 6-9 jaar	Meisjes 10-14 jaar

Dinsdaglessen

	16:00-16:45	16:45-17:30	17:30-18:15	18:15-19:00
Week 10 t/m 16	Meisjes 16:00- 17:00	Meisjes 17:00- 18:00	Meisjes 18:00- 19:00	Freerunning extra

Vrijdaglessen

	16.00 – 17.00 uur	17.00 – 18.00 uur	18.00 – 19.00 uur
Week 10	Jongens turnen	Freerunnen 1	Freerunnen 2
Week 11		Freerunnen 3	Freerunnen 4
Week 12	Jongens turnen	Freerunnen 1	Freerunnen 2
Week 13		Freerunnen 3	Freerunnen 4
Week 14	Jongens turnen	Freerunnen 1	Freerunnen 2
Week 15		Freerunnen 3	Freerunnen 4
Week 16	Jongens turnen	Freerunnen 1	Freerunnen 2

Zaterdaglessen

Week 10 t/m 16	09.30 – 11.00 uur	Selectiemeiden van de woensdag en 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. Zo kunnen we veilig sporten.

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.
- Ga voor de training thuis naar het toilet! De zaal is gesloten.
- Check het weer voordat je gaat en pas je kleding hierop aan. Trek bij koud weer warme kleding aan!

Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de zaal.
- Houd je aan de aanwijzingen.
- Kom je met de auto? Laat je dan afzetten aan de weg. Ouders blijven in de auto zitten en rijden gelijk weer weg.
- Wachten tot de les begint doen we op de parkeerplaats.

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.

Training

- De les start op het veld.
- 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:
 - Conditie opbouwen
 - Loopvormen
 - Lenigheid
 - Handstanden
 - Radslagen
 - Freerun basiselementen
 - Parcours met natuurlijk materiaal
- De activiteiten zullen rondom de zaal en in het bos plaatsvinden.

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.

Wanneer gaan de lessen door?

- Uiterlijk om 13:00 uur wordt besloten of de les doorgaat. De leden zullen via Facebook, de website en WhatsApp op de hoogte worden gebracht als de les NIET doorgaat.
- De lessen zijn tot nader bericht **tot 19.00 uur** omdat het daarna donker is. De lestijden kunnen hierdoor afwijken van de reguliere lestijden. De desbetreffende leden worden hierover geïnformeerd.

Gebruik bij alles je gezonde verstand! De trainers hebben er in ieder geval weer zin in en hopen jullie allemaal weer te zien. Mocht je nog vragen hebben neem dan contact op met je eigen trainer.