

## Plan van aanpak seniorsporten in de buitenlucht i.v.m corona

**14 mei akkoord gemeente**

StichtingSPAL start weer met groepswandelingen / trainingen zij het nog in aangepaste vorm. Uitgangspunt is het Protocol Verantwoord Sporten van het NOC-NSF voor senioren met aandacht voor de bijlage "voor trainers, begeleiders en vrijwilligers en die voor sporters".

Momenteel denken wij dat het mogelijk is om op een groot veld – parkeerplaats – kop van de Maas-gebied langs de Oude Maas – struinveld - grienden met beperkt aantal 10 -16 zoals KWBN voorstelt, wandel gerelateerde oefeningen te doen met 1,5 meter afstand. Geen fysieke contacten.

Deelnemers geven zich op via WA of Mail of SMS aan welke wandeling – training ze mee gaan doen. Ze vermelden hun naam en of ze voldoen aan de gezondheidsnorm van Verantwoord Sporten St.SPAL vermeld deze gegevens in een sheet zodat we achteraf weten wie er op welke dag met welke groep mee gesport heeft.

Doorgeven dat de deelnemers zoveel mogelijk met de fiets of lopend komen.  
Voor deelnemers van verderaf parkeren op een van de parkeerplaatsen  
Verzamelen op pleintje voor het Lokaal ongeveer 5 minuten voor aanvang.

Deelnemers verzamelen 5 minuten voor aanvang op het plein voor het Lokaal aan de Albrandswaardsedijk 180 op 1,5 meter van elkaar. Eigen inzicht en zo-nodig correctie begeleiders. Waarna het wandelen begint met onderlinge afstand van 1.5 meter. Wandel gerelateerde activiteiten zullen in het gebied langs de Oude Maas – struinbos – grienden met onderlinge afstand van 1.5 m wandelend uitgevoerd worden onder begeleiding van een wandelsporttrainer en assistent. Ook zij zullen de 1.5 meter handhaven. Door de grienden zal er rechtsom gelopen worden achter elkaar 1,5 m tussenruimte met de klok mee om zo geen anderen tegen te komen. Op de grote velden zullen de wandel gerelateerde beweegvormen ruim uit elkaar zijn.

Deelnemers gaan thuis naar het sanitair. Noodgevallen in het Lokaal ( is overleg geweest) Er worden geen hulpmiddelen doorgegeven. Kan zijn dat enkelen hun eigen wandelstok gebruiken en maken die dan ook zelf schoon.

Start van de activiteiten in week 21

Dinsdag 13.00 – 14.15 uur	mantelzorgers	<b>starten in week 25</b>
Woensdag 09.30 -10.45 uur	wandel jefit	
Donderdag 09.30 -11.00 en 11.30 – 12.30 uur	wandel jefit en wandel je fitextra	
Zondag 10.00 – 11.30 uur	wandel jefit	

Via de nieuwsbrief van [www.sportbalans.nl](http://www.sportbalans.nl) (stichtingSPAL) worden alle geregistreerde leden van SPAL op de hoogte gehouden van de regels.

Alle trainers en begeleiders hebben de Getekende noodverordening COVID 19 ontvangen.  
Alle trainers – begeleiders hebben het Protocol verantwoord sporten ontvangen.  
Deelnemers kunnen de bijlage Voor sporters van het protocol lezen op de website.

Aad Wijntjes 06-46226208 [www.sportbalans.nl](http://www.sportbalans.nl) nieuwsbrief [info@sportbalans.nl](mailto:info@sportbalans.nl)

