

Eerste draft Protocol hervatten turnen op Aruba.

LET OP! We hebben de richtlijnen uit het algemeen protocol niet opnieuw hierin vermeld. Het is belangrijk dat je beide documenten doorleest en implementeren.

Dit document is een dynamisch document die wordt aangepast als dit nodig of wenselijk is.

Turnen is een individuele sport dat gebruik maakt van grote toestellen voor meisjes en jongens. Het is niet verantwoord en ook niet aan te raden om deze grote toestellen buiten de gymzaal te gebruiken. Het is in veel gevallen niet mogelijk om toestellen buiten goed te verankeren en een veilige omgeving te creëren.

Er zijn 2 turnzalen aanwezig te Piedra Plat die voldoende ventilatie bieden dmv grote ramen en grote ventilators om in de zaal te trainen. Buiten trainen zonder afdak is voor de turnsport toch moeilijk op Aruba vanwege de hitte en zoals al vermeld kunnen we buiten moeilijk een veilige omgeving creëren.

Voor de periode Juni – Augustus 2020:

- Peuter – kleuter gym (2-4jaar)
Lesuur duurt 60 minuten
1 ouder/verzorger aanwezig
Groep van max. 7 kinderen
Ruimte moet genoeg zijn dat de 1.5 m afstand kan worden behouden voor alle betrokkenen. Gebruikte materiaal worden na elke les schoon gemaakt.
- Leeftijd 4-6
Lesuur duurt 60 minuten
Groep van 7 kinderen per trainer (groep van > 7 tot max 10, 1 assistent trainer erbij)
20 minuten roulatie per trainingsruimte/toestel met max gebruik van 2 toestellen per les
Toestellen/ruimte en gebruikte materiaal worden na elke les schoon gemaakt.

- Leeftijd 6-12 jaar
Lesuur duurt 60 minuten
Groep van 8 kinderen (groep van > 8 tot max 12, 1 assistent trainer erbij)
20 minuten roulatie per trainingsruimte/toestel met max gebruik van 2 toestellen per les
Toestellen/ruimte en gebruikte materiaal worden na elke les schoon gemaakt.
- Leeftijd 13-18 jaar
Lesuur duurt 60 minuten
Groep van 8 tot max 10 kinderen. Kinderen houden zich aan de 1.5m afstand.
20 minuten roulatie per trainingsruimte/toestel met max gebruik van 2 toestellen per les
Toestellen/ruimte en gebruikte materiaal worden na elke les schoon gemaakt.

Trainers houden 1.5m afstand bij het les geven, mits het een noodsituatie en/of gevaarlijk is voor de atleet.

Er worden geen nieuwe elementen/bewegingsvormen aangeleerd gedurende deze periode (Juni-Aug 2020).

Algemene regels:

- Atleten moeten niet eerder dan 10 minuten voor de aanvang van hun les buiten de gymzaal staan.
- Atleten moeten in het club uniform of geschikte leotard trainen met haren in een paardenstaart of knot.
- Atleten brengen hun eigen fles water en hand sanitizer voor eigen gebruik
- Ouders hebben GEEN toegang tot de gymzaal
- Na afloop van de les gaan de kinderen buiten de gymzaal wachten voor hun ouder/verzorger
- Direct na de les halen de ouder/verzorger de kinderen op van de gymzaal
- De gymzalen hebben aparte ingang en uitgang.
- De rotaties en looplijnen zijn met de klok mee.



Een aantal richtlijnen en adviezen die specifiek zijn voor Turnen:

Voor clubbestuurders/sportaanbieders/accommodatie beheerders

- Communiceer met de trainers via telefoon/whats app/ email
- Betalingen zoveel mogelijk online betalen. Kantoor in de venues heeft gelimiteerde kantoor uren.
- Toilet moet regelmatig schoon gemaakt worden, gebruik van douche ruimte is niet toegestaan.
- Gebruik van water cooler is niet toegestaan

Voor trainers/leraren

- Trainers moeten afstand houden tot alle kinderen. (anderhalve meter) Ga dus geen oefeningen uitvoeren waarbij je als trainer dichtbij moet staan of 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 de juiste moment. Laat je sporter dus alleen de oefeningen uitvoeren die ze voldoende beheersen (periode juni - augustus) In augustus zal dit worden geëvalueerd
- Ouders hebben in principe geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van hun kinderen. Als ondersteuning noodzakelijk is bij een sportactiviteit dan is het toegestaan een (1) ouder/verzorger aanwezig te laten zijn. Voor de gymnsport is dit vooral relevant bij peuter-kleutergym (2-4 jaar).
- Houd rekening met het feit dat je sporters een aantal weken niet op de normale manier getraind hebben. Het lijf zal weer flink moeten aanpassen aan de (toetsel) 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.
- Maak duidelijke afspraken met de ouders en de sporters over het ophalen en brengen. Bedenk van tevoren een plan en communiceer dit op tijd naar de ouders.



Voor sporters

- 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.
- Het gebruik van de water cooler in de gymzaal is niet toegestaan
- Neem je eigen waterfles/bidon met water mee.
- Gebruik alleen je eigen waterfles/bidon. NIET delen
- Maak je haren goed vast zodat je zo min mogelijk aan je gezicht hoeft te zitten
- Gebruik alleen je eigen hulpmiddelen zoals; paws, turnleertjes, etc
- Breng je eigen papieren zakdoekjes/handdoek

Voor ouders en verzorgers

- 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 een (1) ouder/verzorger aanwezig te laten zijn. Voor de gymnsport is dit vooral relevant bij peuter-kleutergym (2-4 jaar).
- Neem de instructies vanuit de club voor de training goed door met je kind



Federacion Gymnastico Arubano memberclubs:

- CGA Avanse - WAG Woman Artistic Gymnastics; recreatie en selectie
- RG Rhythmic Gymnastics; recreatie en selectie
- CGA Progress - MAG Man Artistic Gymnastics; recreatie en selectie

Turnzalen:

2 turnzalen te Piedra Plat.

CGA Avanse en Progresso hebben allebei hun eigen gymzaal op het terrein van Centro Deportivo Franklin Bareño te Piedra Plat.

- CGA Avanse Centro Deportivo Franklin Bareño Piedra Plat
- Progresso Centro Deportivo Franklin Bareño Piedra Plat

Beide zalen hebben ramen en deuren die tijdens de trainingen open staan om de zalen goed te ventileren

