

## COVID-Plan van Aanpak Mei 2020 Dong Fang Dendermonde

Contactpersoon: Steven De Cauwer

Wegvevoerdenstraat 58 – 9200 Dendermonde

[info@dongfang.eu](mailto:info@dongfang.eu) en [www.dongfang.eu](http://www.dongfang.eu)

0495 16 34 38



In functie van de versoepeling van COVID-SARS-2-maatregelen die gelden voor sportactiviteiten in Dendermonde vanaf 20 mei 2020, geven we hieronder ons plan van aanpak mee.

De lessen **Tai Chi Chuan** van **Dong Fang Dendermonde** zullen in de fase 1B van de versoepelingsmaatregelen op volgende wijze plaatsvinden:

1. De lessen zullen voorlopig niet plaatsvinden in de turnzaal van Oscar Romero College. Pas bij onderling overleg met het schoolbestuur kunnen de lessen hervat worden. Contactpersoon in het Oscar Romerocollege is [Veerle.huylebroeck@romerocollege.be](mailto:Veerle.huylebroeck@romerocollege.be)

De binnenlessen worden ten vroegste vanaf oktober 2020 hervat.

2. Vanaf 20 mei 2020 ten vroegste vinden de lessen plaats **in openlucht in het stadspark** aan de Brusselse Poort. Tijdens de maanden juli en augustus vinden de lessen plaats in openlucht in het Begijnhof te Dendermonde in overleg met de bestuursraad van Begijnhof Dendermonde vzw.
3. De **lessen** vinden plaats op **maandagavond en woensdagavond en op zaterdagochtend**. De trainingsduur wordt beperkt tot anderhalf uur. De lessen beginnen **stipt om 19u30 en eindigen om 21u00**. De ochtendtraining op zaterdag vindt plaats van 10u30 tot 12u00. De deelnemers worden aangemoedigd om
  - niet te vroeg te komen vóór de training
  - na afloop van de training onmiddellijk naar huis te gaan
  - de afstand te bewaren
  - familieleden thuis te laten
4. Er worden **geen nieuwe deelnemers** aanvaard. Enkel de mensen die zich inschreven voor het academiejaar 2019-2020 en verzekerd worden via Sporta, worden toegelaten.
5. Vóór de training start leggen de deelnemers het **eigen persoonlijk materiaal of kleding** zichtbaar uit de weg van de trainingsplaats en minstens anderhalve meter van het materiaal van andere deelnemers. De banken in het park worden enkel door de oudere deelnemers gebruikt met respect voor de afstand.
6. Het **aantal deelnemers** is beperkt tot 20 personen per lesmoment. Na een gezamenlijke opwarming en meditatie worden de deelnemers per niveau in groepjes in gedeeld. Zij trainen gedurende een uur met één van de vier coaches van Dong Fang Dendermonde. Na afloop van de coachings vindt een kort gemeenschappelijk moment plaats.
7. De **lesindeling** is de volgende:
  - a. 19u30 -19u45 gemeenschappelijk moment (opwarming, stretching, staande meditatie)
  - b. 19u45 – 20u15 trainingssessie 1 (begeleiding per coach) in 3 teams

- c. 20u15 – 20u50 trainingsessie 2 (begeleiding per coach) in 3 teams
  - d. 20u50 – 21u00 gezamenlijk moment (cooldown, stretching, staande meditatie)
8. Een afstand van 10 m<sup>2</sup> tussen de deelnemers tijdens de gemeenschappelijke momenten en tijdens de teamcoaching in kleine groep wordt bewaard en aangemoedigd op creatieve manier. De trainer en de coaches spreken mensen actief aan wanneer de afstandsregel niet worden gerespecteerd.
  9. De **gemeenschappelijke pauze** wordt voorlopig afgelast. Pauze nemen is mogelijk met maximum 3 andere deelnemers. De afstandsregels worden bewaard.
  10. Alle **contactoefeningen**, zoals duwoefeningen per twee, gezamenlijke stretching, krachttraining en sparring zijn voorlopig niet toegelaten. De nadruk van de zomerlessen ligt voorlopig op *tao lu*, het aanleren, verbeteren of verdiepen van de individuele vormtrainingen enerzijds en meditatie en ademhaling anderzijds. Na afloop van de trainingen bij thuiskomst worden de deelnemers aangespoord tot het wassen van de handen.
  11. De deelnemers worden gemotiveerd om het park met respect voor de afstand te verlaten.
  12. Per lesmoment wordt een **aanwezigheidslijst** in het logboek bijgehouden van de deelnemers. In functie van de EU-richtlijn op de gegevensverwerking (AVG) worden de aanwezigheidslijsten bijgehouden door de hoofdtrainer. Op vraag van de politie of bevoegde ambtenaar van de stad worden de aanwezigheidslijsten op vriendelijke wijze getoond.
  13. Wanneer de trainer, de coaches of de deelnemers na de training **symptomen** zouden vertonen van COVID-19, brengen zij onmiddellijk de hoofdtrainer op de hoogte. Deze verwittigt op zijn beurt de veiligheidsceel/sportdienst van Dendermonde. De deelnemers van het lesmoment verklaren zich op dat moment akkoord om hun gegevens te delen. Ze worden eveneens via mail op de hoogte gebracht.
  14. Deze richtlijnen worden aan de deelnemers gecommuniceerd mondeling tijdens de eerste trainingen en per mail. Deze zal eveneens zichtbaar zijn op de website.