

Protocol verantwoord sporten 15 mei 2020

Sporten in de 1,5 meter samenleving.

Dit protocol is gebaseerd op het concept protocol van het NOC/NSF van 8 mei j.l. We vragen onze trainers, sporters, ouders/verzorgers en vrijwilligers de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid. Wij zetten ons in om de sport weer op een verantwoorde wijze te heropenen. Kernpunt hierin is dat de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemende sporter, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is.

Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter (met uitzondering van de leeftijdsgroep t/m 12 jaar) en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Daarnaast worden aanvullende hygiënemaatregelen getroffen en wordt de bezoekersstroom strak gereguleerd. Met voortschrijdend inzicht wordt het protocol tijdens de looptijd van de verschillende fasen aangepast en aangescherpt.

Fase 1

De huidige, algemeen geldende coronamaatregelen, zijn tot en met 20 mei 2020 verlengd. De versoepelde maatregelen van fase 1 houden in dat per woensdag 29 april:

- Kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding buiten mogen trainen waarbij de anderhalve metermaatregel niet geldt;
- Voor jongeren van 13 tot en met 18 jaar geldt hetzelfde maar mét inachtneming van de 1,5-metermaatregel;
- De regeling voor topsporters valt buiten dit protocol.

Fase 2

Volwassenen vanaf 19 jaar mogen vanaf 11 mei ook georganiseerd samen buiten trainen.

Algemeen: (geldt voor trainers, leden, vrijwilligers en ouders)

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- Sporters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij op buiten sportparken of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen te begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- Officiële wedstrijden en competities zijn tot 1 september niet mogelijk. Onderlinge (club) trainingswedstrijdjes/potjes zijn mogelijk in eigen teamverband en binnen de club. Hierbij dient de anderhalve meter maatregel in acht genomen te worden. Het nadrukkelijke doel is primair om te sporten en te bewegen;
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je

thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);

- Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest); minimaal zeven dagen na de uitslag van de test;
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen;
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- Douche thuis en niet op de sportlocatie;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een sporter en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de sporter de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

Maatregelen voor sporters:

- Bij de lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd, gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;
- Meld je tijdig aan (of af) voor de sportactiviteit en volg de afspraken van je afdeling, zodat we rekening kunnen houden met de toestroom;
- Voor de afdelingen die in de openbare ruimte trainen geldt een maximum van 10 deelnemers exclusief trainers en toezichthouders.
- Bij de junioren en pupillen geldt dat we ervan uit gaan dat je komt trainen. Zo niet, meld je dan minimaal 48 uur vóór de training af bij je hoofdtrainer, zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie via ingang grote parkeerterrein aan de Nispenseweg. Ingang via Kalverstraat is niet toegestaan voor THOR-leden.
- De trainingen voor de afdeling recreatie, nordic walking en wandelen starten niet vanaf het Thorhok. De afdelingen informeren hun leden over de startlocatie(s).
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers en douches zijn gesloten.

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Spugen, neus legen, e.d. tijdens de training is niet toegestaan.
- De materialenberging is verboden terrein voor sporters.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere sporters en de trainers, óók tijdens het verzamelen aan het begin van de training. Sporters tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of desinfecteer de materialen voordat iemand anders ze gebruikt. Wij zorgen voor de schoonmaakspullen.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- We gaan ervan uit dat uw kind komt trainen. Zo niet, meld dan minimaal 48 uur vóór de training af bij de hoofdtrainer, zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Reis alleen met uw eigen kind(eren) of kom met personen uit uw huishouden.
- Breng uw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- Zorg dat uw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. Kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Eventueel tassen en jassen:
Pupillen kunnen die op tafels buiten bij 't Witte honk leggen.
Junioren leggen hun spullen op de tribune op minimaal 1,5 meter afstand.
- Als ouder heeft u geen toegang tot de sportaccommodatie. Afzetten - Kiss+ride - in de speciale sector voor THOR op het grote parkeerterrein via ingang grote parkeerterrein Nispenseweg. Daar wacht de toezichthouder van THOR uw kind op. Ingang via Kalverstraat is niet toegestaan voor THOR-leden.
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als bij je kind in de afgelopen 7 dagen het coronavirus is vastgesteld (via een laboratoriumtest);
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind in thuisisolatie is omdat hij/zij direct contact heeft gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
- Breng uw kind niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Haal direct na de training uw kinderen op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Maatregelen voor trainers en begeleiders

- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de sporters de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen. Zet/leg dus zelf alle materialen gereed en ruim ze na afloop weer op.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan sporters duidelijk, met name voor de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden.

- Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13 tot en met 18 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld worden.
- De pupillen gebruiken materialen die apart gehouden worden voor deze groep.
Tracht bij je lessen vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen tot en met 12 jaar, jeugd van 13 tot en met 18 jaar en 19+ te voorkomen;
- Gebruik bij je trainingen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;
- Na iedere training worden de gebruikte materialen gedesinfecteerd.
- De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers.
- Junioren verzamelen op de tribune in de speciaal aangegeven sectoren.
- Er mogen geen toeschouwers zijn bij de training
- Toiletgang van de sporter kan alleen met toestemming van de trainer of de toezichthouder. Maximaal 1 persoon heeft toegang per toiletgroep.

Hygiëne:

- Op aangewezen plekken op de accommodatie bevinden zich desinfectiemiddelen voor sporters en trainers.
- In het toilet worden papieren handdoekjes gebruikt en worden de prullenbakken regelmatig geleegd.
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten worden regelmatig gereinigd.
- Na toiletgang wc-bril en deurklink ontsmetten door gebruiker. Bij de jeugd is dit de taak van de toezichthouder.
- Materialen worden na afloop gedesinfecteerd.

Algemeen:

- Er mag alleen buiten gesport worden op de accommodatie en op door THOR vastgestelde plaatsen in de openbare ruimte.
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.
- Het terras en de kantine zijn gesloten naast overige ruimtes als douches, kleedruimtes en krachtruimte. De toiletten zijn wel bereikbaar.
- Zowel in 't Witte honk als in de wedstrijdstoren en materialenberging is een EHBO-kit aanwezig. Ice packs liggen in de koelkast (vriesvak) in de wedstrijdstoren.
- Trainers die in de openbare ruimte trainen hebben een EHBO-setje en een telefoon bij zich.
- Een bestuurslid of lid van de technische commissie is verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol door haar leden. Verder is er altijd een toezichthouder aanwezig om toe te zien op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. De leden van het Corona Crisis Team, Fred Zacht tel. 06 20445156 en Yvonne Langen tel. 0622614077 vormen het aanspreekpunt.