

Protocol verantwoord sporten per 15 juli 2020

Sporten in de 1,5 meter samenleving.

Disclaimer: dit protocol is nog in ontwikkeling en is gebaseerd op de kennis van nu. De komende tijd kunnen nog aanpassingen volgen (op basis van aanwijzingsbrief Rijksoverheid en de daaruit volgende noodverordeningen).

Dit protocol is gebaseerd op het protocol van de Atletiekunie van 9 juli j.l. en van het NOC/NSF. 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.

Per 1 juli is er een volgende stap vooruit gezet in de corona-aanpak. De Rijksoverheid heeft aangegeven dat we van een 'intelligente lockdown' naar 'ruimte met regels' gaan, met algemene regels voor binnen en buiten. Die blijven nodig, want het coronavirus is zeker niet verdwenen.

De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht:

- Heb je klachten: blijf thuis en laat je zo snel mogelijk testen.
- Ben je 18 jaar en ouder: houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Was vaak je handen.
- Vermijd drukke plekken.

De regel is dat iedereen 1,5 meter afstand houdt. Maar voor de sportsector is een uitzondering gemaakt om in de sport en spelsituaties **waar dit niet mogelijk is** de 1,5 meter afstand **tijdelijk/zo kort mogelijk** los te laten. Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Het RIVM heeft hier uitleg en adviezen voor opgesteld.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.
- Houd altijd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder. Uitzonderd: daar waar **dit niet mogelijk is** de 1,5 meter afstand **tijdelijk/zo kort mogelijk** los te laten.
- Vermijd drukte.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van THOR, maar ook van gymzaaleigenaren.
- Was vaak je handen met water en zeep, ook voor en na bezoek sportlocatie.
- Schud geen handen.

Maatregelen voor sporters:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Houd er als sporter rekening mee dat wanneer je training/wedstrijd klaar is, je meetelt als publiek en 1,5 meter afstand moet aanhouden; tenzij je de sportaccommodatie direct verlaat.
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport-gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinningsmoment.
- Voor sporters van 18 jaar en ouder geldt bij gebruik van kantine, kleedkamers en douches de 1,5 meter afstand.
- Blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep als er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn.
- Gebruik zoveel mogelijk eigenlijk materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld.

Maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op sportlocaties in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Vermijd geforceerd stemgebruik.
- Help sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Wijs sporters op het belang van handen wassen, schud geen handen en geef geen high-fives.
- Train zoveel mogelijk in vaste groepen.
- Laat sporters zoveel mogelijk eigenlijk materialen gebruiken. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.

Maatregelen voor ouders/verzorgers en toeschouwers:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Informeer je kinderen over de algemene veiligheid- en hygiëneregels en vertel ze dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.
- Houd bij 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand op en in de sportlocatie, langs het parcours, op de tribune en in de kantine.
- Bij een indooraccommodatie geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.
- Op de buitenlocatie geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en

gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.

- Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen over je kind worden gesteld.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.

Algemeen:

- Er mag alleen gesport worden op de accommodatie en op door THOR vastgestelde plaatsen in de openbare ruimte.
- Voor gebruik van 't Witte honk gelden aanvullende regels, zoals maximaal 2 personen in de krachtruimte en maximaal 4 personen in de oefenruimte. Deze regels hangen aan de deur van deze ruimtes.
- 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 geopend maar met inachtneming van de 1,5 meter afstand. Het is daarom niet toegestaan om met tafels en stoelen te schuiven.
- Zowel in 't Witte honk als in de wedstrijdtoeren en materialenberging is een EHBO-kit aanwezig. Ice packs liggen in de koelkast (vriesvak) in de wedstrijdtoeren en in het Thorhonk.
- Trainers die in de openbare ruimte (buiten het sportpark) trainen hebben een EHBO-setje en een telefoon bij zich.
- De afdelingen zijn 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. Dit kan een trainer of begeleider zijn.

De leden van het Corona Crisis Team, Fred Zacht tel. 06 20445156 en Yvonne Langen tel. 0622614077 vormen het aanspreekpunt.