

## Protocol trainingen/gymlessen

### **Doel en status van dit protocol**

Met dit protocol willen we richting geven hoe te handelen, uitgaande van de basisregels van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM. Degene die de sportactiviteiten organiseert en begeleidt heeft de verantwoordelijkheid voor de sportactiviteiten zelf en zorgt ervoor dat de deelnemers binnen de geldende kaders kunnen sporten. Dit protocol is gebaseerd op de richtlijnen die door NOC\*NSF zijn opgesteld.

### VEILIGHEID-EN HYGIËNEREGELS VOOR IEDEREEN

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- vermijd drukte;
- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- schud geen handen.

### AANKOMSTTIJD

Wij adviseren de teams **maximaal 10 minuten** voor aanvang van hun training aanwezig te zijn.

### TOESCHOUWERS

Tijdens trainingen en gymlessen zijn er geen toeschouwers toegestaan.

### ENTREE TEAM

#### **IISPA**

Team komt binnen via één van de drie ingangen. Voor de Topsporthal gebruik je de rechter deur van de hoofdingang. Voor de Breedtesporthal de linker deur van de hoofdingang. Gebruikers van de TON-hal, FAG-hal of de Danszaal mogen via de zij ingang naar binnen. Een van de begeleiders laat de werknemer van de facilitaire dienst/beheerder weten dat zij aanwezig zijn. Mocht diegene niet aanwezig zijn bij de ingang dan kan er gebeld worden naar het volgende nummer: 0546-711904

#### **Windmolenbroek/Schelfhorst**

Ingang via de hoofdingang. Kleedkamers aan de zaalzijde betreden. Bij verlaten van de zaal de andere zijde weer terug. Dit staat met pijlen aangegeven. Bij vragen kan er contact opgenomen worden met het volgende nummer: 0546-711904. Op deze locaties is geen beheer aanwezig en is de vereniging verantwoordelijk voor het naleven van de maatregelen.

#### **Sluiskade**

Ingang via de hoofdingang. Vanaf daar de bordjes van de sporthal volgen. Bij het verlaten van de sporthal rekening houden met overige verhuur (zwembad). Daarin blijft de 1,5 meter afstand erg belangrijk.

## **Gymzalen**

Zorg bij de gymzalen dat er geen kruising is van groepen. Mocht er op het moment van binnenkomst nog een andere groep aan het sporten zijn zorg er dan voor dat deze groep voldoende ruimte krijgt om het pand te verlaten.

## REGISTRATIE TEAM

Elk team weet wanneer de spelers aan- of afwezig zijn bij trainingen en dit wordt door de gebruiker bijgehouden. Dit geldt ook voor de verzorgers en vrijwilligers. Een gezondheidscheck is niet nodig.

## KLEEDKAMERS

Kleedkamers zijn beschikbaar. Echter adviseren wij gebruikers om hun sportkleding al aan te hebben bij het betreden van de sportlocatie en zo min mogelijk gebruik te maken van de douchefaciliteiten. Mocht er wel gebruik worden gemaakt van de kleedkamers dan moet hier wel de anderhalve meter afstand worden gehanteerd bij gebruikers boven de 18 jaar. Het is aan de gebruiker om hier op toe te zien.

## SPEELZAAL/MATERIALEN

De speelzaal wordt bij aanvang van de training schoon opgeleverd. Te gebruiken materialen, zoals banken, ballen en dergelijke dienen na afloop van de training door een vrijwilliger van de vereniging te worden schoongemaakt. Hiervoor stelt de locatie schoonmaakmiddelen beschikbaar.

## VENTILATIE

De gebruiker is verantwoordelijk om na het gebruik even te ventileren door alle deuren open te zetten.

## VERTREK

Na afloop van de training, verlaten de teams direct de sportlocatie tenzij er op deze locaties .

## ROUTING

Sporters worden verzocht zich aan de verplichtte looproutes te houden.

## ROLLEN / VERANTWOORDELIJKHEDEN SPORTBEDRIJF ALMELO

- de dienstdoende beheerder/ Facilitair medewerker is de corona-coördinator. Hij is herkenbaar aanwezig, draagt een hesje. Hij is te bereiken via het nummer van de beheerder;
- de beheerders houden altijd 1,5 meter afstand;
- EHBO-materialen en een AED zijn beschikbaar;
- de verenigingen die gebruik maken van onze faciliteiten hebben dit protocol ook ontvangen, met de vraag om dit te delen met hun trainers/instructeurs, zodat ook zij op de hoogte zijn van de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- voor alle sporten geldt dat het aantal sporters en begeleiders per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit (training, oefenwedstrijd, wedstrijd);
- sporters kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.

## ROLLEN / VERANTWOORDELIJKHEDEN VERENIGINGEN/SCHOLEN

- De verenigingen/scholen zijn verantwoordelijk voor de verspreiding van dit protocol onder hun leden, begeleiders, trainers en vrijwilligers.
- Op iedere trainingsavond/sportles is er minimaal een vrijwilliger van de vereniging/school aanwezig, die namens de vereniging toeziet op de naleving van de regels en afspraken uit dit protocol.

## Algemeen protocol verantwoord sporten IISPA



DISCLAIMER: DIT DEEL VAN HET PROTOCOL IS OPGESTELD DOOR NOC\*NSF.

Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Het RIVM heeft [hier](#) uitleg en adviezen voor opgesteld.

### Doel en status van dit protocol

Met dit protocol willen we richting geven hoe te handelen, uitgaande van de basisregels van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM. Degene die de sportactiviteiten organiseert en begeleidt heeft de verantwoordelijkheid voor de sportactiviteiten zelf en zorgt ervoor dat de deelnemers binnen de geldende kaders kunnen sporten.

De gemeente kan in overleg met de sportaanbieders aanvullende afspraken maken over hoe de eerste lijn van handhaving op sportaccommodaties vorm en inhoud moet krijgen. De bestuurlijke handhaving die voortvloeit uit de noodverordening ligt in handen van het lokaal gezag, maar voorkomen moet worden dat dit gezag daadwerkelijk moet optreden. Een gezamenlijk optrekken in organisatie en handhaving van maatregelen heeft de voorkeur, zodat er veilig kan worden gesport zonder gezondheidsrisico's.

NOC\*NSF heeft een lijst met [veelgestelde vragen](#) opgesteld over het sportprotocol en corona. Heb je een vraag en kun je het antwoord niet vinden? Neem dan contact op met je gemeente of de supportdesk van NOC\*NSF ([sportsupport@nocnsf.nl](mailto:sportsupport@nocnsf.nl)).

Dit document wordt indien relevant geactualiseerd. Op [nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol) vind je altijd de meest actuele versie van het sportprotocol.

### Veiligheid-en hygiëneregels voor iedereen

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- vermijd drukte;
- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- schud geen handen.

Hoe kun je de sport ook op een sociaal veilige manier aanbieden?

Om sportverenigingen op weg te helpen, heeft NOC\*NSF [hier](#) een aantal tips geformuleerd om sport ook in deze tijd ook op een sociaal veilige manier aan te bieden.

## Adviezen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen in acht;
- trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten en/of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
- vermijd als trainer/begeleider en vrijwilliger geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen;
- wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen en geef geen highfives;
- voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft geen 1,5 meter afstand te worden gehouden als het voor de sport noodzakelijk is. Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantine;
- houd 1,5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport;
- trainers hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot sporters tot en met 12 jaar;
- zorg ervoor dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmomenten of tijdens een wissel;
- voor alle sporten geldt dat het aantal sporters en begeleiders per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit (training, oefenwedstrijd, wedstrijd);
- daarnaast wordt geadviseerd om de samenstelling zo vast mogelijk te houden. Train zo veel mogelijk in vaste groepen of met je vaste trainingspartner;
- help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten; laat 18 jaar en ouder sporters tijdens inlopen en warming-ups zoveel de 1,5 meter afstand houden;
- zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers en wisselers onderling, ook op de bank.

### Adviezen voor sporters

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- Als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis. Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht;
- voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Dit betekent dat indien onvermijdelijk tijdens trainingen en wedstrijden geen 1,5 meter afstand aangehouden hoeft te worden;
- houd indien mogelijk en waar niet onvermijdelijk bij normaal sportcontact, 1,5 meter afstand aan bij personen vanaf 18 jaar en ouder. Uitzonderingen voor leeftijden tot 18 jaar, hetzelfde huishouden en voor deelnemers aan sportactiviteiten tijdens die sportactiviteiten;
- bij individuele sport wordt geadviseerd om de 1,5 meter aan te houden, tenzij dat niet anders kan in (oefen)wedstrijdverband, bijvoorbeeld bij bepaalde atletiekwedstrijden zoals hardlopen of bij wielervedstrijden;
- houd er als sporters rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is, je direct de locatie verlaat;
- zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinning-moment en tijdens een wissel;
- draag een mondkapje wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden;
- volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden;
- blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- gebruik zoveel mogelijk eigen 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 in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan;

### Adviezen voor ouders/verzorgers en toeschouwers

- nogmaals voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen; Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht;
- informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- houd bij 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand op en in de sportlocatie, de tribune, in de kantine etc;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- voor aanvang van de sportactiviteit kan er voor een gezondheidscheck een aantal vragen over uw kind worden gesteld;
- geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan;
- draag een mondkapje vanaf 18 jaar en ouder wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden.

NOC\*NSF heeft een lijst met veelgestelde vragen opgesteld over het sportprotocol en corona. Heb je een vraag en kun je het antwoord niet vinden? Neem dan contact op met je gemeente of de supportdesk van NOC\*NSF ([sportsupport@nocnsf.nl](mailto:sportsupport@nocnsf.nl)).