

Protocol trainingen vanaf 14 oktober 2020



Beste allemaal,

Naar aanleiding van de per 14 oktober 2020 om 22.00 uur aangescherpte Coronamaatregelen, onderstaand een korte opsomming wat dit voor ons betekent.

De algemene richtlijnen blijven uiteraard van kracht.

Algemene richtlijnen

De volgende algemene (RIVM) richtlijnen gelden ook tijdens het sporten:

- Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
 - *Als iemand van de vereniging positief wordt getest op het coronavirus dan gelden de op dat moment geldende richtlijnen vanuit de overheid. Dit betekent dat deze persoon de richtlijnen volgt die de GGD hem of haar oplegt. De GGD verzorgt het bron- en contactonderzoek. Wanneer de GGD het advies geeft om in quarantaine te gaan is het dringende advies dit ook op te volgen. Gedurende de opgelegde quarantaineperiode neem je vanzelfsprekend ook niet deel aan trainingen.*
- 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.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen.
- Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent.
- Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact zoals high fives of knuffels.
- Vermijd hard stemgebruik.
- Het zingen van liedjes of yells is niet toegestaan.

Trainingen

Algemeen

- Er is geen publiek toegestaan bij trainingen, noch in de zaal, noch op de tribune.
- Houd afstand conform de reeds geldende afstandsregels. Zie verderop in dit document.
- Kleedkamers en douchen blijven gesloten. Hier mag dus geen gebruik van worden gemaakt.

- Buiten de training zijn groepen van meer dan 4 personen verboden. Kom daarom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training. En blijf na de training niet hangen, maar ga direct naar huis.
- Het gebruik van mondkapjes voor en ná de training wordt geadviseerd. Zodra dit wettelijk is geregeld wordt dit verplicht.
- Conform de [richtlijnen](#) van NOC*NSF en de Nevobo hoeven trainers tijdens de training geen gebruik te maken van een mondkapje.

Jeugd

Jeugd onder de 18 jaar mag gewoon doortrainingen. Daarbij zijn de volgende aanvullende richtlijnen van kracht:

- Ook jeugd van 12 t/m 17 jaar moet buiten de trainingen 1,5 meter afstand houden.
- Tijdens trainingen zijn onderlinge wedstrijden toegestaan.

Senioren

- Binnen de maximale groepsgrootte van 4 en met inachtneming van de geldende richtlijnen en afstandsregels, mogen senioren samen trainen. Het bestuur neemt met betreffende teams rechtstreeks contact op om de mogelijkheden per team te bespreken.

Afstand houden

De regels voor het houden van afstand zijn gebonden aan leeftijd.

- Ben je 18 jaar of ouder, dan moet je tot iedereen behalve tot kinderen t/m 12 jaar een afstand bewaren van minimaal 1,5 meter. En behalve kinderen t/m 12 jaar mag niemand dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- Ben je ouder dan 12 en jonger dan 18, dan hoef je geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel minstens 1,5 meter tot personen van 18 jaar en ouder. Deze laatste groep (18 jaar en ouder) mag ook niet dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- Ben je jonger dan 13 jaar? Dan hoef je tot niemand afstand te houden. En iedereen mag dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- Tijdens het sporten gelden deze regels niet waar dat de sportbeoefening in de weg staat.

Ventilatie

Het belang van goede ventilatie voor het bestrijden van de overdracht van het virus is inmiddels eenduidig aangetoond. Wij zijn als vereniging op dit punt afhankelijk van de technische voorzieningen in de sporthallen die wij huren. Aanvullend hierop adviseren wij om de ter plaatse aanwezige deuren en nooddeuren open te zetten tijdens het sporten. Uiteraard voor zover de omstandigheden dit mogelijk maken.

Hygiëne

Handhygiëne

Bij de ingang van de sporthal staat een voorziening met ontsmettingsmiddel. Iedereen wordt geacht bij het betreden van de hal zijn handen te ontsmetten.

Met sportieve groet,

Bestuur TAF / VC Sittardia