



## *Protocol hervatting trainingen / competitie 20/21*

Beste leden,

Vanaf maandag 24 augustus beginnen de training weer voor alle leden. De trainingstijden staan op de website <http://tonego65.com/trainingstijden/>.

### **Graag willen wij u wijzen op de volgende regels.**

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de trainingen naar de sporthal.
- Handen bij binnenkomst graag desinfecteren.
- Er is door middel van blauwe pijlen en afzettingen een routing aangegeven om op bepaalde plekken (kantine, toiletten, uitgang e.d.) in de hal te komen. Volg deze pijlen om op de juiste plek te komen.
- Zorg er voor dat tijdens de trainingsswisselingen het vertrekkende team genoeg ruimte heeft om 1.5m onderlinge afstand te garanderen. Dit geldt voor leden 18 jaar en ouder.
- Op de kleedkamerdeuren staat aangegeven hoeveel sporters er tegelijkertijd in de kleedkamer mogen (9 in kleedkamer 1 en 2, 7 in kleedkamer 3 en 4) en hoeveel er tegelijkertijd gebruik mogen maken van de douches (max. 4).
- Als trainer bent u verantwoordelijk voor uw eigen materiaal. Materiaal graag bij elkaar houden en, indien nodig, tijdig en vaak genoeg desinfecteren.
- Tijdens competitiewedstrijden zal er een zuil staan met desinfectiemiddel. Bij binnenkomst dient iedereen zijn/haar handen te desinfecteren.
- Er mogen maximaal 100 personen plaatsnemen op de tribune.

### **Gebruik van de kantine:**

De ingang van de kantine mag niet als uitgang gebruikt worden. Volg de pijlen en/of stickers

- U moet zichzelf registreren d.m.v. het noteren van naam en telefoonnummer. Hiervoor is een inschrijfformulier in de kantine aanwezig.
- Zoveel mogelijk contactloos (via de PIN) betalen.
- Er zijn alleen zitplaatsen aanwezig in de kantine, staan is niet toegestaan
- Zorg zoveel mogelijk dat 1 persoon per tafel/team de bestelling doet aan de bar.
- Houd 1.5m afstand tussen de zitplaatsen aan de tafels

Om het trainingen en wedstrijden zo verantwoord mogelijk te maken moeten we uiteraard aan een aantal maatregelen op het gebied van hygiëne, afstand en gezondheid voldoen. Dit kan alleen als we het samen doen! De maatregelen staan hieronder vermeld. Lees de betreffende maatregelen voorafgaand aan het toernooi goed door en houd je hieraan!

### **Algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen**

Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.

- 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).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd drukte.
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
- Schud geen handen.

### **Maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers**

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- 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 high-fives.
- 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.
- 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).
- 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.
- Zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers en wisselers onderling.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Zorg dat sporters continue op hun eigen plek in de zaal/kleedkamer blijven.

### **Maatregelen voor sporters**

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- 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.
- Als een team bestaat uit sporters van verschillende leeftijdsgroepen dan gelden de volgende regels:
  - Voor kinderen t/m 12 jaar die samenspelen met jongeren van 13 tot 18 jaar gelden de 1,5 meter maatregelen van de jongeren van 13 tot 18 jaar.
  - Voor jongeren van 13 tot 18 jaar die samenspelen met volwassenen gelden de 1,5 meter maatregelen voor volwassenen.

Zie ook bijgevoegde RIVM-links

- Houd er als sporters rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is, je meetelt als publiek en 1,5 meter afstand moet houden.
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines.
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinningsmoment en tijdens een wissel.
- Alle kleedkamers en douches van binnensport locaties zijn per 1 juli opengesteld. Voor 18 jaar en ouder geldt hierbij de 1,5 meter afstand.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie.
- Blijf zoveel mogelijk bij je groep.

- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt, de basketballen, direct na de warming-up reinigen met reinigingsdoekjes.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.

### **Maatregelen voor ouders en verzorgers**

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- 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.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Breng je kind(eren) alleen naar de sporthal wanneer er een training voor jouw kind(eren) gepland staat.
- Als ondersteuning noodzakelijk is bij de training, is het toegestaan om een ouder/verzorger in de sporthal aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden.
- Direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op vanaf de parkeerplaats. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is en de 1,5 meter nageleefd wordt. Gelieve bij het ophalen van je kind zoveel mogelijk buiten wachten i.v.m. de 1,5 maatregel en de looproute in de sporthal.

### **Maatregelen praktische invulling**

Om op het sportveld de eerdere maatregelen correct uit te voeren worden de volgende acties uit gezet:

#### **Coronafunctionaris**

Bert Geesing

#### **EHBO**

Vanuit de zaal, aangeven met een aanplakbiljet.

#### **AED**

Hangt buiten bij de hoofdentree van de sporthal.

#### **Hygiëne**

Bij de hoofdingang (tijdens de competitiewedstrijden) of in de kantine staat een zuil met desinfectie middel. Bij binnenkomst dient iedereen zijn/haar handen te desinfecteren.

#### **Links**

RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/kinderen>

NOCNSF: <https://nocnsf.nl/media/3499/nocnsf-protocol-verantwoord-sporten-v16.pdf>

NBB: <https://www.basketball.nl/competities/competitiezaken/coronavirus/>