

TRAININGSPROTOCOL Radboud Inline Skating

VEILIGHEID & HYGIËNE

Veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen

1-jun

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Blijk je op de training toch symptomen te vertonen, dan wordt je direct weggestuurd!;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 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 nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact. Bij positieve laboratoriumtest min. 7 dagen thuis na de uitslag;
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen onderling tot en met **18 jaar tijdens sportactiviteiten**). **Andere activiteiten 13+ wel 1,5m afstandsregel!**;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar de training vertrekt **thuis** naar het **toilet**. **Kantine** is gesloten en **toiletten** beperkt toegankelijk!;
- Was** voor je training **thuis je handen** met water en zeep, minimaal 20 seconden, voor en na bezoek sportlocatie;
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen en tot en met **18 jaar** zo min mogelijk aan elkaar komen;
- Kom **niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit** aan **bij de sportlocatie** (**ouders/verzorgers** mogen de sportlocatie **NIET** betreden) en ga direct na de training naar huis en kleeft je thuis om.

BESTUUR & BEHEERDER

Voor sportaanbieders, bestuursleden en beheerders van sportaccommodaties

- Wil je in de openbare ruimte/weg een sportactiviteit organiseren voor groepen t/m 18 jaar, stem dit eerst met de gemeente af, controleer of dit bij de gemeente is toegestaan en/of welke faciliteiten en materialen je mag gebruiken. Kan niet aan veiligheids-/hygiëne regels worden voldaan, bied dan geen trainingen aan;
- Bied je sportactiviteiten aan maar heb je geen buitenruimte? Maak dan afspraken met de beheerder/eigenaar van een bestaande sportaccommodatie en zorg dat je op de hoogte bent van de regels die voor die accommodatie zijn vastgesteld;
- Stel op de accommodatie of openbare ruimte een **coördinator** aan die **aanspreekpunt** is voor de **locatie** en voor de gemeente en informeer iedereen die de sportlocatie betreedt over de gestelde regels;
- Zorg dat ten allen tijde **EHBO materialen** en een **AED beschikbaar** zijn en deze niet achter slot en grendel zitten;
- Stel ook één of meer **corona-verantwoordelijken** aan waarvan er altijd **één herkenbaar aanwezig** is (bijv. met hesje) op de accommodatie wanneer er wordt gesport. Laat trainers/vrijwilligers die in een **risicogroep** vallen geen training Als **ondersteuning** noodzakelijk is bij de training en/of toiletgang, is het **toegestaan** om **één ouder/verzorger** op de **sportlocatie aanwezig** te laten zijn. Deze moet het geldende protocol van de locatie naleven!
- Neem de gebruikelijke hygiëne maatregelen in acht, **na gebruik** voorzieningen/**materialen/deurklinken** deze **reinigen** en zorg voor een plaats waar mensen **handen kunnen wassen met zeep** en drogen met **papieren handdoeken!**;
- Instrueer trainers** over uitvoering van **verantwoord en veilig sportaanbod**. Leg de sporters geen morele verplichting op om te komen sporten of presteren. Wedstrijdvormen zijn bij **19+** niet toegestaan;
- Communiceer de regels** van je locatie met je **trainers, sporters** en hun **ouders** via de eigen communicatiemiddelen. En controleer of ze **zichtbaar** aanwezig zijn op de **accommodatie**;
- Instrueer trainers dat ze sporters bij overtreding van de regels moeten aanspreken op ongewenst gedrag;
- Zorg waar nodig voor persoonlijke **beschermingsmiddelen** voor je **trainers** (bijv. handschoenen), geef richtlijnen wat trainers wel/niet mogen doen bij valpartijen/blessures en welke voorzorgsmaatregelen ze daarbij moeten nemen;
- Het is toegestaan met een **centrale trainer** te werken die de oefenvormen maakt en een **paar uitvoerders** die de training daadwerkelijk verzorgen. **Jeugd tussen 13 t/m 18 jaar als uitvoerder en voor (kleine)groep te zetten? Mits voldoende overwicht** op de kinderen, **1,5m** is t/m 18 jaar **niet meer nodig tijdens sportactiviteiten**;
- Hang de **hygiëne- en veiligheidsregels** op bij de **ingang** van de **sportaccommodatie** én bij de sportvelden binnen de accommodatie;
- Zorg op de accommodatie/het terrein voor een **duidelijke routing** zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren **bij** het **betreden** of **verlaten** van de **accommodatie**. Houd de **1,5 meter** onderlinge afstand in acht;
- Zorg er met een **duidelijke, zichtbare aanrijdroute** van **auto's** en **fietsen** voor dat trainers en sporters de accommodatie op een veilige manier kunnen betreden;
- Houd **kantine** en **kleedkamergebouw gesloten**. **Vergaderingen buiten sportaccommodatie toegestaan, max 30 pers. en met 1,5 afstand**. Zorg dat sportmaterialen op de baan beschikbaar zijn voor trainers en sporters. Toilet kan worden gebruikt mits er regelmatig wordt gereinigd! Tape **vakken** waarbinnen een sporter moet blijven bij het **aantrekken** en/of **uittrekken** van materialen/kleding, zoals **skaelers / fietsschoenen**;
- Stem met de (mede)gebruikers van de accommodatie af op welke wijze het protocol op de diverse locaties van de sportaccommodatie moet worden uitgevoerd. **Tracht de leeftijdsgrenzen** te hanteren per groep;

- Weet bij voorkeur bij **iedere training** wie er meedoet en zorg dat je **(mobiele) telefoonnummers** bij de hand hebt van **ouders/verzorgers** die gedurende de training bereikbaar zijn en de sporter op kunnen halen;
- Er mogen **niemand** op het sportcomplex aanwezig zijn **die NIET meedoet** aan de training.

TRAINERS & BEGELEIDERS

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- Bereid je training goed voor.** Houdt **1,5 meter afstand** met iedereen, **19+ geldt** dit ook **onderling, ook tijdens het sporten**. Indien **absoluut noodzakelijk, zoals hulp bij G-sporters geen 1,5m**;
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep **t/m 18 jaar** en **19+** zo **min mogelijk materialen gedeeld** moeten worden;
- Vermenging leeftijdsgroepen t/m 18 jaar en 19+ voorkomen. Bij vermenging** geldt voor iedereen **1,5m afstand**. Hanteer **vaste groepssamenstellingen!** Groeps grootte zo, dat 1,5m richtlijn gehandhaafd blijft.
- Zorg dat de **training klaar staat** als de sporters de locatie op komen, zodat je gelijk kunt beginnen. Laat iedereen in afgebakende ruimtes trainen. **Spreek** dit vooraf goed af met de trainers onderling, **wie waar bezig gaat!; Geen intensieve training en topsnelheden, geen wedstrijdvormen bij 19+ en afstand houden bij hogere snelheden!**;
- Voorkom blessures door het dragen van beschermingsmaterialen: goede **knie-, elleboog-, polsbeschermers** en **helm**.
- Maak **vooraf (gedrags)regels aan iedereen** duidelijk, met name voor de groepen **19 jarigen** en ouder, waarbij tijdens het sporten **1,5 meter** afstand geldt. Bespreek ook de **consequenties** van het niet luisteren!;
- Ga** voorafgaand aan de training **na** bij de **aanwezigen** of zij of hun **gezinsleden geen klachten hebben of** een gezinslid **recent positief getest** is op COVID-19. Stem dit af met de corona-verantwoordelijke;
- Wijs **iedereen** op het belang van **handen wassen** en laat niemand handen schudden. Laat **kinderen t/m 18 jaar** ook **zo min mogelijk aan elkaar zitten** en leg ze uit dat dit voorwaarde is om te mogen/kunnen meedoen;
- Help elkaar om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek elkaar aan wanneer dat niet gebeurt. Je mag **NIET helpen met de kleding, schoenen, skates, fiets, etc.**, anders dan aanwijzingen geven op 1,5m. Laat andere kinderen t/m **18 jaar** elkaar helpen. Lukt dit niet dan zal een ouder/verzorger de sporter moeten ophalen bij de locatie. **Verzorging/oplossen op de accommodatie** is hierin **NIET toegestaan**;
- Houd 1,5 meter afstand met iedereen** als trainers (geen lichamelijk contact). Maak hiervoor (met pionnen) **trainersvakken 1,5mx1,5m**, die duidelijk zichtbaar zijn voor met name de kinderen, welke ze niet mogen betreden;
- Bij valpartij/blessure: Basis is zelf opstaan en zelf je **wond verzorgen. Vanaf 1,5m afstand instructie geven, indien noodzakelijk mag fysiek geholpen worden**. Is het **ernstiger**: dan **ouders bellen**. Zij mogen indien nodig het terrein op om sporter en zijn spullen **direct** mee te nemen. **Buiten de sportactiviteiten moet ook 13+ 1,5m in acht nemen!**;
- Weet wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit, zowel leden als niet-leden en controleer of ze op de lijst staan;
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen, **uitgeleend materiaal** vooraf en achteraf **desinfecteren** en train op een schone, droge baan;
- Laat sporters **niet eerder** toe **dan 10 minuten voor** de **starttijd** van de training/activiteit. De sporters moeten **na afloop direct vertrekken**, dus niet omkleden op de sportlocatie, maar buiten het complex;
- Laat iedereen (leeftijdsgroepen) **gefaseerd** de **baan betreden en verlaten**. Wijs er op dat men na de training direct naar huis gaat, **waarbij voor en na het sporten ook 13+ nog steeds 1,5m afstand moet blijven hanteren**;
- Zorg dat er **geen toeschouwers** zijn **bij de training**, tenzij dat dat in specifieke gevallen noodzakelijk is;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes, was of desinfecteer je handen na iedere training en houd je aan de gestelde 'veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen'.

SPORTERS

Voor sporters

- Houd je aan de gestelde '**veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen**';
- Je mag met training **meedoen** behorend bij je **eigen leeftijdsgroep (t/m 18 jaar** of 19+), ook als je uit hetzelfde gezin komt!;
- Meld je tijdig aan voor de training (als je nog geen lid bent volg afspraken gemeente/vereniging), zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom. Iedereen dient **(mobiel)telefoonnummer** tijdig door te geven, waarop tijdens de training een **ouder/verzorger** bereikbaar is welke je per direct bij de baan kan ophalen;
- Kom alleen** naar de baan wanneer er voor jou een training gepland staat, of kom hooguit met **één ouder/verzorger** uit je huishouden die je **voor de accommodatie af zet!**;
- Kom in sportkleding** naar de locatie. Eventueel aanwezige **kleedkamers, kantine** zijn **gesloten** en toiletten beperkt toegankelijk. Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest en je handen hebt gewassen met zeep. Als je **vanaf de parkeerplaats** de accommodatie op rijdt moet je al je **spullen** dus **al aan** hebben **als je deze niet zelfstandig aan kan doen**/vast kan maken! Een trainer/begeleider mag je niet helpen met/bij je spullen;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang** van de training naar de baan en **wacht op** aanvang op de daarvoor **aangewezen plek**;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijv. de trainers, bestuursleden, coronaverantwoordelijken;
- Sporters van **19+** moeten **1,5 meter afstand houden** tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden). Bij sporters **t/m 18 jaar** is deze afstandsbeperking **onderling niet** aan de orde **tijdens het sporten. 13+ moet voor-/na het sporten wel 1,5m afstand houden!** Houd bij **skaten** ook een minimale afstand van **1,5m van elkaar!**;

- Gebruik zoveel mogelijk alleen **eigen materialen**. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer **reinig** de **materialen direct na gebruik** met water en zeep of reinigingsdoekjes. Reinigen van een voetbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met de handen worden aangeraakt na gebruik reinigen;
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken en verlaat direct na de training de sportlocatie;

Voor ouders en verzorgers

ouders

- Houd je aan de gestelde '**veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen**';
- Informeer uw sporters** over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding moeten opvolgen;
- Stem met de sporter en vereniging je **contactgegevens** af zoals o6-nummer en **meld** deze **bij** de **vereniging** voor dat je naar de sportlocatie gaat. Zorg dat je hierop **bereikbaar** bent **tijdens** de **training** om per direct de sporter weer bij de locatie op te halen indien nodig;
- Breng de sporters op eigen gelegenheid, **alleen naar** de **locatie**, alleen wanneer er een training voor degene gepland staat. **Niet eerder dan 10 minuten voor aanvang** de accommodatie laten betreden!;

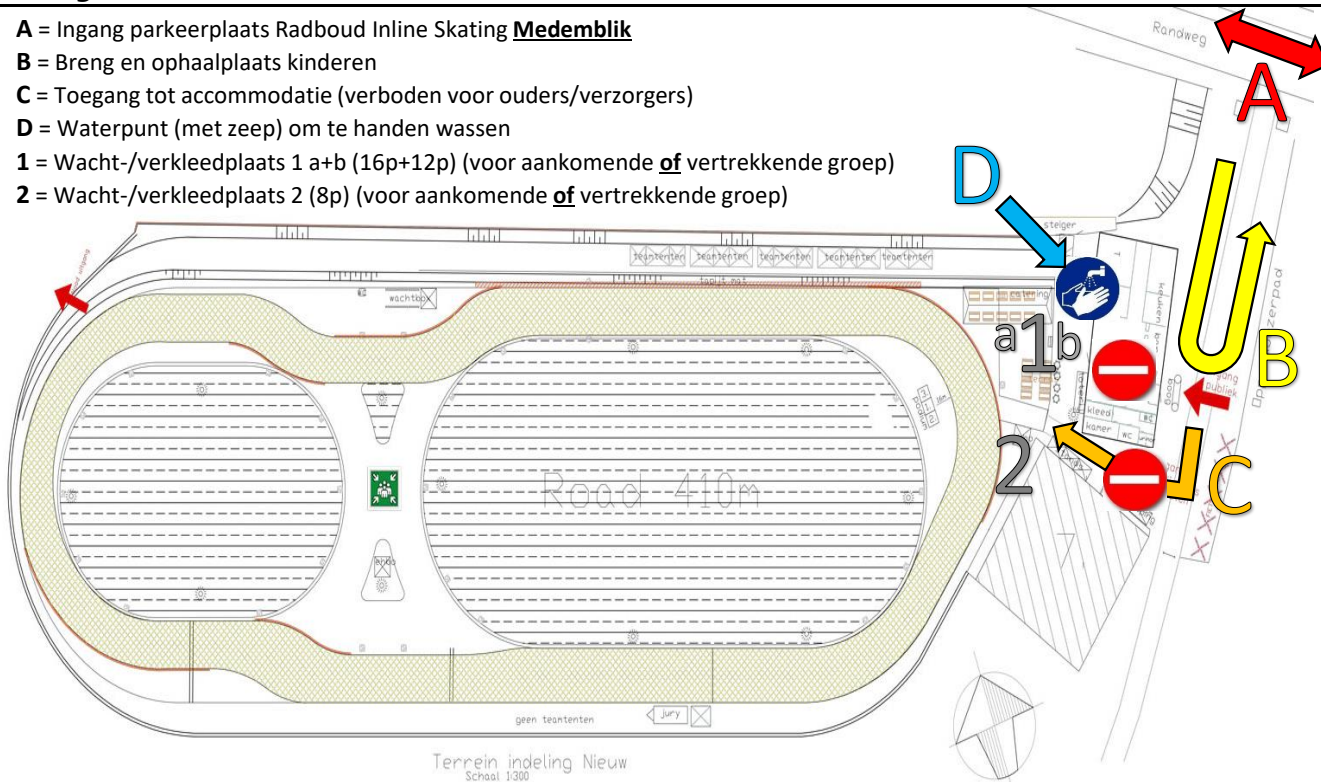
VERZORGERS &

- ☑ Als **ouder/verzorger/begeleider** heb je **geen toegang** tot de **sportlocatie!** Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training. Zet de **sporter** dus **aangekleed op de parkeerplaats** af als deze niet zelfstandig de kleding/skates kan aandoen en vastmaken, ga **thuis naar toilet** en was je handen met zeep voor en na de training;
- ☑ Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders, bestuursleden, corona-verantwoordelijken;
- ☑ **Contact met trainers op de baan is niet mogelijk.** Heeft u vragen of opmerkingen, stel deze dan **per mail** of **telefoon** naar contactadres van vereniging of digitaal naar de betreffende trainer of geef een **briefje** mee. Voor aanvang van de training zal een corona-verantwoordelijke en/of hoofdtrainer aanwezig zijn waar het bij dringende zaken mogelijk is om, met inachtneming van 1,5m afstand, kort contact te hebben;
- ☑ Direct na de training halen de ouder/verzorger de sporters **tijdig** op van de sportlocatie/afgesproken plek (parkeerplaats). Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is en kleed dus thuis pas om.

BAAN MEDEMBLIK

Plattegrond baan Medemblik

- A = Ingang parkeerplaats Radboud Inline Skating **Medemblik**
- B = Breng en ophaalplaats kinderen
- C = Toegang tot accommodatie (verboden voor ouders/verzorgers)
- D = Waterpunt (met zeep) om te handen wassen
- 1 = Wacht-/verkleedplaats 1 a+b (16p+12p) (voor aankomende **of** vertrekkende groep)
- 2 = Wacht-/verkleedplaats 2 (8p) (voor aankomende **of** vertrekkende groep)



PISTE WERVERSHOOF

Plattegrond piste Wervershoof

- A = Ingang parkeerplaats Radboud Inline Skating **Wervershoof**
- B = Breng en ophaalplaats kinderen
- C = Toegang tot accommodatie (verboden voor ouders/verzorgers)
- D = Waterpunt (met zeep) om te handen wassen
- 1 = Wacht-/verkleedplaats 1 (voor aankomende **of** vertrekkende groep)
- 2 = Wacht-/verkleedplaats 2 (voor aankomende **of** vertrekkende groep)

