



# Algemeen protocol verantwoord sporten

**Aangepaste versie voor VC Sleen 10 augustus 2020**

## **Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen**

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. Voor de sportsector is een uitzondering gemaakt om in de sport- en spelsituaties waar dit niet mogelijk is de 1,5 meter afstand tijdelijk los te laten.
- Vermijd drukte;
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- Schud geen handen;



## Voor sportaanbieders, bestuursleden, beheerders van sportaccommodaties/openbare ruimtes en evenementenorganisatoren

### We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Namens VC Sleen zijn Marcel van Let en Harry Tholen aanspreekpunt. Bij vragen/opmerkingen, onvoorziene situaties kunnen alle betrokkenen bij de club contact met hen opnemen.  
Telefoonnummer Marcel: 0657646701, Harry 0625057447
- Zorg dat altijd EHBO-materialen en een AED beschikbaar zijn en dat deze niet achter slot en grendel zitten;
- Alle kleedkamers en douches van sportaccommodaties kunnen opengesteld worden. Voor 18 jaar en ouder geldt, houd hierbij de 1,5 meter afstand; Wij adviseren senioren om zo weinig mogelijk gebruik te maken van de kleedkamers. Voorkeur is om thuis te douchen.
- Instrueer trainers/instructeurs over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mogen maximaal 100 mensen publiek aanwezig zijn. Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden;
  - \* Niet tegelijk de trap op- en aflopen.
  - \* Onderste rij van de tribune niet gebruiken.
  - \* Op de tribune 1,5 meter afstand houden.
- Voor toeschouwers gelden maximum aantallen, houd er rekening mee dat als sporters, officials en betrokken vrijwilligers klaar zijn met hun wedstrijd zij tellen als publiek, tenzij ze de locatie verlaten;
- Het aantal toeschouwers is exclusief kaderleden, officials, vrijwilligers en medewerkers (en sporters);
- We houden het aantrekken van toeschouwers beperkt.



- Voor alle sporten geldt dat het aantal sporters en begeleiders per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit (training, oefenwedstrijd, wedstrijd);
- Richt de sportlocatie zo in en/of breng markeringen aan om te zorgen dat officials, vrijwilligers en sporters die moeten wachten voor een sportactiviteit de 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden;
- Denk na over de maximale aantallen personen die passen per ruimte, zodat sporters en toeschouwers de 1,5 meter afstand kunnen houden. Doe dit voor ruimtes zoals kleedkamers en sportkantine en maak dat zichtbaar, bijv. op de deur van een kleedkamer;
- Communiceer de regels van je sportlocatie met je trainers, sporters, vrijwilligers, medewerkers en ouders via de eigen communicatiemiddelen. En controleer of ze zichtbaar aanwezig zijn op de sportlocatie;
- Zorg dat in en op de sportlocatie een duidelijke routing (aanrijdroute, naar en bij sportactiviteiten, sportkantine, terras, zitplaatsen, toiletten, tribune enz.) zichtbaar is, zodat personen de 1,5 meter onderlinge afstand kunnen houden;
- Na afloop van een wedstrijd/evenement kunnen toeschouwers en sporters blijven, indien buiten het veld, in de sportkantines en kleedruimtes de 1,5 meter gewaarborgd kan worden. Sporters die zijn uitgesport, worden hiertoe op een juiste manier begeleid (bijvoorbeeld bewegwijzering, routing of vrijwilligers);
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes); Bij entree sporthal en zaal komen desinfectiemiddelen. De teams maken na afloop van de training de eigen gebruikte ballen schoon met desinfectant. Dat is aanwezig in de hal.
- Maak als sportaanbieder met de beheerder afspraken over hygiëne. Zorg dat de gehele sportlocatie goed schoongemaakt wordt na iedere werkdag. Denk hierbij aan toiletruimtes en de overige algemene ruimtes en gangen;
- 
-



- 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;
- Voor binnensportaccommodaties is goed ventileren van belang. Controleer op juiste werking van aanwezig ventilatiesystemen en zorg ervoor dat voldoende wordt geventileerd. Aanpassingen van instellingen zijn niet nodig. De geldende richtlijnen en onderhoudsinstructies kunnen worden gevolgd;
- In het geval er enkel natuurlijk geventileerd kan worden (door ramen en deuren open te zetten) zorg er dan voor dat dit in ruime mate kan gebeuren. Raadpleeg bij twijfel of dit mogelijk is gespecialiseerde experts of neem contact op met de gemeente;



## 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 highfives;
- Tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten 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 kantines;
- 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; Bij entree sporthal en zaal komen desinfectmiddelen. De teams maken na afloop van de training de eigen gebruikte ballen schoon met desinfectant. Dat is aanwezig in de hal.
- Laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten;
- Laat sporters van 18 jaar en ouder sporters tijdens inlopen en warming-ups de 1,5 meter afstand houden;
- Zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers en wisselers onderling, ook in de dug-out.



## 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;
- Sporters dienen zelf hun (gezondheids)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;
- Tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- Houd er als sporters rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is, de sporter meetelt als publiek en 1,5 meter afstand dan moet aanhouden: tenzij je direct de locatie verlaat;
- 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; Bij trainingen zelf opletten, bij wedstrijden en in de kantine wordt het aangegeven.
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinnings-moment en tijdens een wissel;
- Vanaf 13 jaar: Het wordt geadviseerd om een mondkapje te dragen wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden;



- Alle kleedkamers en douches van binnensport locaties kunnen per 1 juli opengesteld worden. Voor 18 jaar en ouder geldt hierbij de 1,5 meter afstand; Wij adviseren alle leden om zo weinig mogelijk gebruik te maken van de kleedkamers. Voorkeur is om thuis te douchen. Mocht het nodig zijn om een kleedkamer te gebruiken, gebruik dan die ruimte waarvan jouw team op de deur staat aangegeven.
- 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;





## Voor ouders/verzorgers en toeschouwers

**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; 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;
- Voor binnen gelden maximum aantallen van 100 toeschouwers. We stimuleren toeschouwers niet om te komen.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan;
- Het advies is om vanaf 13 jaar en ouder een mondkapje te dragen wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden;