

# Corona protocol

GV De Zeesterren Zeewolde Versie 1.0

Inhoudsopgave

Uitgangspunten

Algemene richtlijnen

Richtlijnen voor sporters & ouders verzorgers

Richtlijnen voor trainers, begeleiders & vrijwilligers

## **Uitgangspunten**

Dit document beschrijft het coronaprotocol van G.V. De Zeesterren. Het is opgesteld op verzoek van de Gemeente om de binnensportactiviteiten in goede en vooral veilige banen te leiden. Wij hebben hierbij rekening gehouden met de richtlijnen vanuit de veiligheidsregio en de KNGU. Het protocol is goedgekeurd door het algemeen bestuur van G.V. De Zeesterren.

G.V. De Zeesterren handelt volgens dit protocol om zodoende uitvoering te kunnen geven aan het hervatten van al onze binnensportactiviteiten voor kinderen, jeugd t/m 18 jaar en volwassenen, voor het sportseizoen 2020-2021.

Leeswijzer: Hieronder zijn de uitgangspunten weergegeven die de basis hebben gevormd voor de richtlijnen die in dit Corona-protocol staan. Alle ouders, sporters, trainers, begeleiders en andere vrijwilligers dienen kennis te nemen van de algemene richtlijnen.

Daarnaast dienen ouders en sporter kennis te nemen van de richtlijnen zoals onderstaand genoemd. Trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen kennis te nemen van de richtlijnen zoals onderstaand genoemd.

Uitgangspunten bij het opstellen van dit protocol zijn: De leden van G.V. De Zeesterren kunnen gebruik maken van de lessen in de zalen in de Gemeente Zeewolde, mits zij zich houden aan de richtlijnen in dit protocol en de algemeen geldende richtlijnen.

In en om de sporthallen houdt iedereen 1.5 meter (twee armlengtes) afstand van iedereen die ouder is dan 18 jaar. Kinderen en jongeren t/m 18 jaar hoeven onderling geen 1.5 meter afstand te houden.

Voor alle leeftijdsgroepen (ook 19 jaar en ouder) geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen/ lessen hoeft bij contactsporten geen 1.5 meter afstand te worden gehouden. Voorafgaand, tijdens rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 19 jaar en ouder wél 1.5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers, gangen, tribune etc. Indien het wel mogelijk is om 1.5 meter afstand te houden tot anderen tijdens sportbeoefening wordt het sterk aangeraden dit wel te doen. Binnen de sporthallen in Zeewolde zijn looproutes aangegeven. Iedereen dient zich hier aan te houden. In de sporthallen in Zeewolde zijn hygiëne-plekken ingericht voor het desinfecteren van handen en materiaal, dit is verplicht voorafgaande aan de lessen. De kleedkamers en douches zijn per 1 augustus 2020 weer opengesteld. Namens de gemeente wel het verzoek niet te douchen en zo min mogelijk gebruik te maken van de kleedkamers. Kleed je thuis om, zodat je alleen schoenen en jas hoeft uit te doen en in de kleedkamer hoeft op te hangen/neer te zetten. In de richtlijnen voor sporters & ouders en trainers, begeleiders & vrijwilligers wordt aangegeven op welke manier we daar mee omgaan.

## **Algemene richtlijnen**

1. Bij alles wat we doen: gebruik je gezond verstand.
2. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde) symptomen hebt gehad: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak. Dit geldt voor iedereen.
3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheids klachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, ben je weer welkom in de sporthallen.
4. Blijf thuis als iemand in jouw gezin/huishouden positief getest is op het coronavirus. Je blijft conform de richtlijnen van het RIVM 10 dagen thuis na het laatste contact met de betreffende persoon. Je kunt 10 dagen na het laatste contact met deze persoon namelijk nog ziek worden.
5. Indien je positief getest (vastgesteld met een laboratoriumtest) bent op het nieuwe coronavirus, blijf je minimaal 7 dagen thuis na de uitslag van de test.
6. Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

7. 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.

8. Houd 1.5 meter (twee armlengtes) afstand met personen van boven de 18 jaar (m.u.v. tijdens het sporten) en vermijd te allen tijde drukte. Kinderen en jongeren t/m 18 jaar hoeven onderling geen afstand te houden, net zoals personen uit hetzelfde huishouden.

9. Houd je aan de verdere hygiëne regels: schud geen handen, hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes, vermijd het aanraken van je gezicht, etc.

10. Was voorafgaand aan de training/les en erna je handen minimaal 20 seconden met water en zeep/ontsmet je handen.

11. Neem de overige richtlijnen die voor jou van toepassing zijn (sporters & ouders en/of trainers, begeleiders en vrijwilligers) goed door vóór deelname aan een van de sportactiviteiten en/ of bezoek aan onze lessen in de diverse sporthallen.

## **Richtlijnen voor sporters en ouders/verzorgers**

1. Voor dat je naar een van de sporthallen komt graag kijken naar onderstaande overzicht:

*Had je een of meerdere van deze klachten*

*(Verhoging/Koorts/Benauwdheid/Hoesten/Verkoudheids klachten)*

*in de afgelopen 24 uur ?*

*-Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheids klachten?*

*Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab) -Ben je in quarantaine omdat je:*

*\* direct contact had met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?*

*\* je korter dan 14 dagen geleden uit een land/regio bent teruggekeerd met code oranje of rood?*

*-Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 10 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?*

Indien je op één of meerdere vragen 'ja' antwoordt, ben je helaas niet welkom.

2. Sporters dienen zelf hun (gezondheids)risico te analyseren of zij zich in buiten en/of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven en dus kunnen sporten. Raadpleeg desnoods je huisarts.

3. Volg in het gebouw de evt. aangegeven eenrichting routes. Buiten houd je ook zoveel mogelijk afstand.

4. Kleedkamers en douches zijn per 1 augustus 2020 weer geopend. Voor sporters boven de 18 jaar geldt ook hier de 1,5 meter afstand. In de praktijk betekent dit dat er maximaal 8 personen van 19 jaar en ouder gelijktijdig in een kleedkamer aanwezig mogen zijn. Dit geldt ook voor ouders/ verzorgers die helpen omkleden. Het maximum geldt niet voor sporters t/m 18 jaar.

5. Wij adviseren ten zeerste alleen naar de sporthallen te komen als je daar goede reden toe hebt, bijvoorbeeld omdat er voor jou een sportactiviteit gepland staat. Kom in dat geval niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van je les/ training. Bekijk daarnaast of het mogelijk is om thuis om te kleden en/of te douchen.

6. Ouders/ verzorgers vragen wij met klem om, indien mogelijk, het haal-en-breng-moment buiten plaats te laten vinden. Het is niet toegestaan om kinderen in de hal of gangen van het sportcomplex of in de kleedkamers op te wachten.

7. De tribunes in de Horst zijn –in verband met de geringe ruimte –tot nader order- gesloten.

8. Blijf zoveel mogelijk in je eigen zaal.

9. Je houdt 1.5 meter (twee armlengtes) afstand van iedereen die ouder is dan 18 jaar. Kinderen en jongeren t/m 18 jaar hoeven onderling geen 1.5 meter afstand te houden. In geval van twijfel, houd afstand.

10. Voor alle leeftijdsgroepen (ook 19 jaar en ouder) geldt dat zij wel normaal spelcontact mogen hebben. Dit betekent dat er (indien onvermijdelijk) tijdens trainingen/ lessen geen 1.5 meter afstand aangehouden hoeft te worden. Indien het wel mogelijk is om 1.5 meter afstand te houden tot anderen tijdens sportbeoefening bij individueel sporten wordt het sterk aangeraden dit wel te doen.

11. Voorafgaand, tijdens rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 19 jaar en ouder wél 1.5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers, op de tribune, in de gangen, etc.

12. Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt.

13. Zingen of geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen is niet toegestaan.

14. Maak tijdens het sporten zoveel mogelijk gebruik van eigen sportkleding en -schoeisel, bidon/ waterfles, handdoek, etc. Materialen die worden gedeeld en veel met handen worden aangeraakt, worden direct na de training/ les gereinigd met water en zeep of reinigingsdoekjes.

15. Verlaat na afloop van jouw sportactiviteit of bezoek aan de sporthal het complex en blijf niet onnodig hangen.

16. Volg voor, tijdens en na de training/ les altijd de aanwijzingen van de evt. aanwezige coronatoezichthouders, bestuursleden, beheerders en trainers.

## **Richtlijnen voor trainers, begeleiders & vrijwilligers**

1. Beantwoord voor dat je naar een van de sporthallen komt om je lessen te geven/bij te wonen voor jezelf de onderstaande vragen:

*Had je een of meerdere van deze klachten*

*(Verhoging/Koorts/Benauwdheid/Hoesten/Verkoudheids klachten)*

*in de afgelopen 24 uur ?*

*-Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheids klachten?*

*Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab) -Ben je in quarantaine omdat je:*

*\* direct contact had met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?*

*\* je korter dan 14 dagen geleden uit een land/regio bent teruggekeerd met code oranje of rood?*

*-Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 10 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?*

Indien je op één of meerdere vragen 'ja' antwoordt, ben je helaas niet welkom.

2. Trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun (gezondheids)risico te analyseren of zij zich in buiten en/of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven en dus kunnen sporten. Raadpleeg desnoods je huisarts.

3. Volg de regels op die zijn aangegeven in de sporthallen door de Gemeente

4. Kleedkamers en douches zijn per 1 augustus 2020 weer geopend. Voor sporters boven de 18 jaar geldt ook hier de 1,5 meter afstand. In de praktijk betekent dit dat er maximaal 8 personen van 19 jaar en ouder gelijktijdig in een kleedkamer aanwezig mogen zijn. Dit geldt ook voor ouders/verzorgers die helpen omkleden. Het maximum geldt niet voor sporters t/m 18 jaar.

5. Wij adviseren ten zeerste alleen naar de sporthallen te komen als je daar goede reden toe hebt, bijvoorbeeld omdat je les/ training moet geven of een vrijwilligerstaak uitvoert.

6. Hier houd iedereen 1.5 meter (twee armlengtes) afstand van iedereen die ouder is dan 18 jaar, dus ook tot andere trainers/begeleiders, vrijwilligers, sporters en toeschouwers. Kinderen en jongeren t/m 18 jaar hoeven onderling geen 1.5 meter afstand te houden. In geval van twijfel, houd afstand.

7. Voor alle leeftijdsgroepen (ook 19 jaar en ouder) geldt dat zij wel normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen/ lessen hoeft geen 1.5 meter

afstand te worden gehouden als het voor de sport noodzakelijk is.

Voorafgaand, tijdens rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 19 jaar en ouder wél 1.5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers, tribune, gangen, etc.

8. Houd waar mogelijk 1.5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport. Het vangen door de trainer is weer toegestaan. Trainers hoeven geen 1.5 meter afstand te houden tot sporters tot en met 12 jaar.

9. Zorg ervoor dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben

10. Zorg voor 1.5 meter afstand tussen de trainers, begeleiders, vrijwilligers

11. Vermijd geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen of zingen en geef geen high-fives.

12. Check voor de training/ les waar je mag gaan trainen/ lesgeven en de bijbehorende routes. Communiceer dit bijtijds naar je sporters en eventueel hun ouders/verzorgers, zodat ook zij meteen naar de juiste zaal kunnen en opstoppingen voorkomen kunnen worden.

13. Attendeer je sporters aan het begin van elke training op de geldende (gedrags)regels en richtlijnen. Zie voor, tijdens en na de training/ les toe op correcte naleving en help de sporters deze regels zo goed mogelijk uit te voeren. Spreek sporters maar ook andere aanwezigen op het complex aan wanneer dit niet gebeurt.

14. Maak tijdens het sporten alleen gebruik van eigen sportkleding en -schoeisel, bidon/ waterfles, handdoek, etc. Maak materialen die worden gedeeld en veel met handen worden aangeraakt direct na de training/ les schoon met water en zeep of reinigingsdoekjes.

15. Verlaat na afloop van jouw sportactiviteit, taak of bezoek het complex en blijf niet onnodig hangen.

16. Volg voor, tijdens en na de training/ les altijd de aanwijzingen van de trainers en de eventueel aanwezige coronatoezichthouders, bestuursleden en beheerders op.