



PROTOCOL
VERANTWOORD SPORTEN
C.G.V. Sparta Zwolle

versie 4 (30-10-2020)



VOORWOORD

Dag allemaal,

Dit protocol gaat uit van de per 14 oktober 22.00 geldende landelijke maatregelen en zal indien die in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast.

Vanaf maart 2020 hebben we in het land te maken met Corona Maatregelen. We hebben hierdoor al die tijd niet in de gymzaal kunnen sporten. In mei 2020 hebben we buitensport aangeboden op inschrijving, dit is gestopt in de zomervakantie.

Per 1 juli is het kabinet voor Nederland van een 'intelligente lockdown' naar 'ruimte met regels' gegaan.

Dat betekent voor ons: We mogen weer gym/turnen in de zaal aanbieden! Wanneer de zalen hier ook klaar voor zijn..

Om op een verantwoorde manier te gaan sporten hebben we te maken met een aantal afspraken en richtlijnen. Daarom ligt hier voor u dit protocol verantwoord sporten, gebaseerd op de adviezen van NOC/NSF.

We hebben geprobeerd alles zo duidelijk en helder mogelijk uit te leggen in dit document.

We noemen eerst de algemene veiligheids- en hygiëneregels voor de sport. Daarna ook voor verschillende doelgroepen aparte afspraken. Tot slot hebben wij met meerdere locaties en beheerders te maken, daarom staan in het laatste hoofdstuk de zaal specifieke huisregels. Helaas zijn deze bij veel gymzalen nog niet bekend. Wij hopen daarom zo spoedig mogelijk dit document aan te kunnen passen.

Gelukkig kan het sporten wel als we ons goed aan de voorschriften houden.

Heel veel plezier met sporten en pas op elkaar!

Namens het bestuur van C.G.V. Sparta.

Angéla Bouw,
Nynke van der Eijk,
Sasja Geels,
Margreet Schaddenhorst,
Geraldien van der Spek



INHOUD

VOORWOORD	2
Algemene veiligheid- en hygiëneregels voor de sport	4
Voor ouders en verzorgers	5
Voor de trainers	6
Zaal specifieke afspraken	7

1. ALGEMENE VEILIGHEID- EN HYGIËNEREGELS VOOR DE SPORT

ONDERSTAANDE HYGIËNEREGELS GELDEN VOOR ALLE SPORTERS EN TRAINERS:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ook met verkoudheidsklachten zonder koorts of benauwdheid, mag je niet naar de sportclub;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de les 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 anderhalve meter (twee armlengtes) afstand tot personen van 18 jaar of ouder, alleen uitzondering tijdens sporten en tot kinderen t/m 12 jaar;
- vermijd drukte;
- neem de gebruikelijke veiligheids- hygiëneregels voor iedereen in acht;
- kleed je thuis om, kleedkamers zijn gesloten;
- ga voordat je naar je turnles vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan de sporthal/gymzaal;
- schud geen handen, geef geen high-fives of een boks;
- vermijd het aanraken van je gezicht, zorg dat je haar goed vast zit;
- neem je eigen bidon, met naam, gevuld mee om uit te drinken. Deel je bidon nooit met anderen;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor de les begint aan bij de sporthal/gymzaal en ga direct na de les naar huis;
- kom alleen of met één persoon uit jouw huishouden naar de sporthal/gymzaal;
- let op routing bij sporthal/gymzaal;
- sporters kunnen worden geweigerd of naar huis gestuurd worden tijdens de les bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimtes van de sportaccommodaties;

2. VOOR OUDERS EN VERZORGERS

KOMT JE ZOON/DOCHTER WEER SPORTEN, DAN GELDEN DEZE REGELS VOOR JOU:

- informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- laat kinderen zoveel mogelijk alleen naar de training gaan;
- laat je kind niet trainen als je kind klachten heeft zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de gymzaal. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training naar de sporthal/gymzaal;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, coördinator en bestuursleden;
- direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is;
- kijk goed naar de routing bij de sporthal/gymzaal voor afspraken voor brengen/halen en de plek hiervoor.

- Zorg ervoor dat uw kind thuis al omgekleed is. Kleedkamers worden niet gebruikt om om te kleden. Wij raden aan sieraden thuis te laten en we verwachten de haren vast.

3. VOOR DE TRAINERS

- houdt je aan de veiligheids - en hygiëneregels zoals besproken in hoofdstuk 1. m.u.v kom niet eerder dan 5 min voor aanvang voor start van de les;
- kom, voor zover dat kan, zo veel mogelijk met eigen vervoer naar de sporthal/gymzaal;
- laat de kinderen hun handen desinfecteren bij binnenkomst;
- desinfecteer de materialen aan het einde van dag, voor zover mogelijk en noodzakelijk;
- wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden. Ook het geven van high-fives en een boks is niet toegestaan;
- help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houd de presentielijst goed bij, deze wordt ingezet bij contactonderzoek indien nodig;
- laat kinderen niet eerder toe dan 5 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- laat de trainingen niet uitlopen;
- zorg dat er geen toeschouwers bij de trainingen zijn, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is;
- Laat kinderen ophalen/stuur kinderen naar huis met klachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- sportactiviteiten vanaf 18 jaar zijn alleen toegestaan als het mogelijk is om onderling 1,5 meter afstand te houden;
- voor binnensporten geldt voor 18+ een maximum van 4 personen per groepje (exclusief trainster). En er geldt een maximum van 30 personen per zelfstandige ruimte. Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:
 - o de groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
 - o er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
 - o zij niet mengen.
- voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimtes van de sportaccommodaties; Dit advies geldt ook voor trainers;
- er mag kortstondig gevangen worden om de veiligheid te waarborgen. Dit geldt voor sporters van alle leeftijden.

4. ZAAL SPECIFIEKE AFSPRAKEN

A. Sporthal Zwolle-Zuid

- De stichting sporthal Zwolle- Zuid zorgt voor de routing in de gehele accommodatie. Deze routing heeft de volgende spelregels:
 - ouders blijven buiten, de trainster/assistent wacht de kinderen eventueel op (afhankelijk van de leeftijd);
 - bij binnenkomst volg je de looproute zoals in de accommodatie aangegeven;
 - volg de pijlen te allen tijde;
 - bij de ingang staat een pomp met desinfecterend middel, daar kunnen de kinderen hun handen mee inspuiten;
 - de sporthal krijgt de presentielijsten van de trainers, zodat zij de contactgegevens hebben.
- De kleedkamers en douches kunnen niet gebruikt worden.
- In verband met de hygiëne is het raadzaam om zo min mogelijk gebruik te maken van de toiletten in de sporthal.
- De sporthal wordt iedere dag door de stichting schoongemaakt.
- In de sporthal is altijd een beheerder aanwezig.
- Bij het aanscherpen van de coronamaatregelen vanuit de Rijksoverheid kunnen bovenstaande afspraken worden herzien.

B. Gymzaal aan de Hille Gaerthéstraat (Wipstrik) - *beheer Sportservice-Zwolle*

Volg de looproute en regels zoals aangegeven.

Er is extra schoonmaak tussen 15.00 - 17.00. Daarom kan het kleutergym-uur op vrijdag van 16.00 - 17.00 helaas niet doorgaan. Voor deze kleuters is er een alternatief op maandag in sporthal Zwolle Zuid om 17.00 uur.

C. Bewegingshuis (Stadshagen) - *beheer Sportservice Zwolle*

Volg de looproute en regels zoals aangegeven.

De jassen en tassen gaan mee de gymzaal in.

D. Gymzaal aan het Marterveld (Zwolle- Zuid) - *beheer Sportservice-Zwolle*

Volg de looproute en regels zoals aangegeven.

E. On Campus Windesheim - *beheer Sportservice-Zwolle*

Volg de looproute en regels zoals aangegeven.