

Protocol verantwoord sporten

*Aansluitend bij landelijke richtlijnen van overheid
en RIVM vanaf 16 maart*



Opgesteld door CGV Sparta Zwolle
maart 2021



Inhoudsopgave

Inleiding

Richtlijnen algemeen

Vereniging en accommodatie

Wedstrijden

Sporten tot en met 26 jaar

Sporten vanaf 27 jaar of ouder

Trainer/coach

Uitzonderingen

Eventuele besmetting

Bijlage: voorlichtingsposter

Inleiding

Voor u ligt het nieuwe protocol verantwoord sporten van CGV Sparta. Wij zijn een gymnastiek- en turnvereniging en daarmee een echte binnensport. Binnensport is niet toegestaan in deze tijd. We kunnen onze lessen tot dusver niet geven zoals we zouden willen. Toch willen wij wat doen voor onze leden.

De afgelopen maanden hebben we online lessen aangeboden, met als doelstelling leden in beweging te krijgen en de verbinding tussen de leden onderling en de train(st)ers te houden. Turn-inhoudelijk is het een grote uitdaging om dit digitaal aan te bieden. Vanaf 22 maart 2021 gaan we ook buitenlessen aanbieden. Dit biedt meer bewegingsruimte en het is prettig om de leden weer in het echt te zien. Daarbij blijven we hoopvol vooruit kijken naar wanneer we weer in de zaal mogen gymmen en turnen.

Dit protocol, opgesteld door CGV Sparta, is gebaseerd op het "Protocol verantwoord sporten" van NOC*NSF. Het gaat uit van de per 16 maart geldende landelijke maatregelen en zal indien in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast.

Het gebruikte protocol van NOC*NSF is juridisch gezien een advies voor het handelen op buiten- en binnensportaccommodaties en in de openbare ruimte. Het protocol is inhoudelijk in lijn met de tijdelijke wet COVID-19, geldend van 27-11-2020 t/m heden.

Onderstaand kort een aantal algemene richtlijnen vanuit de Rijksoverheid waarna een aantal onderwerpen volgen: vereniging en accommodatie, wedstrijden, training tot en met 26 jaar, sporten vanaf 27 jaar en ouder, trainer/coach, uitzonderingen en eventuele besmetting.

De toegevoegde bijlage achter dit protocol, geeft in het kort de belangrijkste punten uit het protocol weer.

Heel veel plezier met sporten en pas op elkaar.

Namens het bestuur van CGV Sparta Zwolle

Richtlijnen algemeen

Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren. Deze zijn met name gebaseerd op de landelijk geldende maatregelen.

- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- zit je in quarantaine? Dan mag je niet komen sporten;
- 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;
- personen van 18 jaar en ouder houden onderling 1,5 m afstand;
- vermijd drukte;
- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- schud geen handen;
- neem de gebruikelijke veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen in acht;
- er vindt (bijv. mondeling) een gezondheidscheck plaats voor aanvang van de sportactiviteit, deze vragen die je stelt zijn hier vindbaar;
- sporters tot en met 26 jaar mogen op de sportaccommodatie in teamverband sporten en zonder de 1,5 meter afstand in acht te hoeven nemen. Daarnaast mogen gemeenten sportactiviteiten organiseren op andere locaties;
- sporters vanaf 27 jaar mogen buiten op sportaccommodaties met maximaal vier mensen sporten. Voorwaarde is wel dat zij 1,5 meter afstand houden. Er kunnen meerdere groepjes van maximaal 4 personen tegelijkertijd op een veld sporten, mits zij zich duidelijk als aparte groepjes bewegen;
- wanneer er vanwege sportactiviteiten personen uit meerdere huishoudens in dezelfde auto zitten dragen personen vanaf 13 jaar een mondkapje ;
- voor alle sporten geldt dat het aantal sporters en begeleiders per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit;
 - na afloop van de sportactiviteit dient iedereen de sportaccommodatie zo snel mogelijk verlaten;
- in heel Nederland geldt vanaf zaterdag 23 januari een avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 21.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends binnen blijft.

Vereniging en accommodatie

- in heel Nederland geldt vanaf zaterdag 23 januari een avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 21.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends binnen blijft. Wij houden hierbij rekening met het op tijd sluiten van de accommodatie;
- sportkantines, kleedkamers en douches zijn dicht, het toilet mag open blijven;
- toeschouwers publiek en ouders zijn niet toegestaan bij sportactiviteiten;
- er is een corona-coördinator (bv. een trainer) die herkenbaar aanwezig is (bijvoorbeeld met hesje) een aanspreekpunt is
- de coördinatoren houden voldoende afstand tot sporters en bezoekers;
- we zorgen dat er altijd EHBO-materialen zijn en dat deze niet achter slot en grendel zitten;
- vrijwilligers en sporters die moeten wachten voor een sportactiviteit moeten de 1,5 meter afstand van elkaar houden;
- de regels van je sportlocatie zullen gecommuniceerd worden met de trainers, sporters, vrijwilligers, medewerkers en ouders via onze communicatiemiddelen. En zullen zichtbaar aanwezig zijn op de sportlocatie;

- we zullen zorgen, waar nodig, voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes);
- de vrijwilligers, medewerkers en/of trainers krijgen een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol op de accommodatie van de sportlocatie moet worden uitgevoerd en wat de afspraken met eventuele andere sportaanbieders hierover zijn.

Wedstrijden

- officiële wedstrijden en competities zijn niet toegestaan, dit geldt voor zowel jeugd als volwassenen in alle sporten, uitzondering hierop vormt een groep topsporters.

Sporten tot en met 26 jaar

- in heel Nederland geldt vanaf zaterdag 23 januari een avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 21.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends binnen blijft;
- sporters tot 27 jaar mogen in teamverband op de sportaccommodatie sporten en hoeven tijdens het sporten onderling geen 1,5 meter afstand te houden;
- zodra sporters van 13 jaar en ouder het veld verlaten na het sporten, moeten zij weer 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- kinderen en jongeren tot en met 26 jaar kunnen onderlinge wedstrijdjes spelen met het team van de eigen club/ vereniging;
- personen met klachten blijven thuis;
- in een binnenruimte is sporten niet toegestaan.

Sporten vanaf 27 jaar

- op een buitensportaccommodatie mag maximaal met vier personen gesport worden, zolang er minimaal 1,5 meter tussen zit;
- in een binnenruimte is sporten niet toegestaan.

Trainer/coach

- in heel Nederland geldt vanaf zaterdag 23 januari een avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 21.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends binnen blijft;
- trainers, coaches worden niet aangemerkt als contact beroep;
- trainers houden 1,5 m afstand tot de sporters
- trainers worden geïnstrueerd over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- we zorgen voor hygiëne van sportmaterialen;
- 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;
- trainers zorgen voor een juiste aanwezigheidslijst ivm het eventuele contactonderzoek.

Uitzonderingen

- als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit van een sporter dan is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;
- kaderleden, officials, vrijwilligers, coaches en medewerkers die een rol hebben bij sportactiviteiten mogen aanwezig zijn;

Eventuele besmetting

- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- zit je in quarantaine? Dan mag je niet komen sporten;
- 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;
- indien bij een sporter Covid-19 wordt vastgesteld, zijn er richtlijnen vanuit de overheid die moeten worden gehanteerd. De GGD geeft aan welke quarantaine maatregelen noodzakelijk zijn. Dit kan per situatie en regio verschillen;
- trainers zorgen voor een juiste aanwezigheidslijst ivm het eventuele contactonderzoek;
- 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.

spelregels op onze sportaccommodatie

Update 16 maart 2021



Klachten? Blijf thuis en laat je testen. Ga direct naar huis wanneer er tijdens het sporten klachten ontstaan



Teambegeleiding houdt 1,5 m afstand



Was vaak je handen, juist ook voor en na het bezoek aan de sportaccommodatie



Sporten in binnensportruimtes mag niet. Er geldt een uitzondering voor zwembad voor kinderen tot en met 12 jaar



Er geldt ook voor sporten een avondklok tussen 21.00 uur en 04.30 uur



De sportkantine, douches en kleedkamers zijn gesloten



Jeugd en jongeren tot 27 jaar mogen buiten zonder afstand in groepsverband trainen



Wedstrijden zijn niet toegestaan, met uitzondering van onderlinge wedstrijden binnen de eigen club onder 27 jaar



Vanaf 27 jaar mag je sporten met (vaste groepen van) maximaal vier personen. Houd hierbij 1,5 m afstand



Verlaat na afloop van je wedstrijd of training zo snel mogelijk de sportaccommodatie



Publiek is niet toegestaan



Vragen? Er is altijd een corona-aanspreekpunt/coördinator

**sport bewust, houd je aan de spelregels,
zo hebben we samen sportplezier**

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport



spelregels op onze sportaccommodatie

Update 16 maart 2021



Klachten? Blijf thuis en laat je testen. Ga direct naar huis wanneer er tijdens het sporten klachten ontstaan



Teambegeleiding houdt 1,5 m afstand



Was vaak je handen, juist ook voor en na het bezoek aan de sportaccommodatie



Sporten in binnensportruimtes mag niet. Er geldt een uitzondering voor zwembles voor kinderen tot en met 12 jaar



Er geldt ook voor sporten een avondklok tussen 21.00 uur en 04.30 uur



De sportkantine, douches en kleedkamers zijn gesloten



Jeugd en jongeren tot 27 jaar mogen buiten zonder afstand in groepsverband trainen



Wedstrijden zijn niet toegestaan, met uitzondering van onderlinge wedstrijden binnen de eigen club onder 27 jaar



Vanaf 27 jaar mag je sporten met (vaste groepen van) maximaal vier personen. Houd hierbij 1,5 m afstand



Verlaat na afloop van je wedstrijd of training zo snel mogelijk de sportaccommodatie



Publiek is niet toegestaan



Vragen? Er is altijd een corona-aanspreekpunt/coördinator

**sport bewust, houd je aan de spelregels,
zo hebben we samen sportplezier**

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport

