

Corona Protocol Trainingen



Scheidsrechtersvereniging Noord- en West-Friesland

Versie: 10-05-2020

Dit protocol is geldig tot nader order.

Beste leden,

Door versoepeling van de maatregelen omtrent het coronavirus kunnen wij weer starten met de trainingen in Sneek. Helaas heeft Lionitas aangegeven dat wij in ieder geval tot 1 juni geen gebruik kunnen maken van de baan in Leeuwarden, uiteraard is iedereen van harte welkom in Sneek. Zodra we ook in Leeuwarden kunnen starten, zullen we dit protocol daarop herzien.

De trainingen zullen in aangepaste vorm moeten plaatsvinden. Het onderstaande protocol geeft instructies aan zowel de trainers als de leden van onze vereniging. Het protocol vraagt om iedereen zijn medewerking, uiteindelijk doen we het samen!

Met vriendelijke groeten,

Het bestuur.

Corona coördinatoren

Op beide trainingslocaties zijn corona coördinatoren aangesteld. Deze personen letten op het naleven van het protocol en de richtlijnen van het RIVM. Dit doen zij samen met de aangestelde trainer. De corona coördinator is ook beschikbaar voor het stellen van vragen. De contactgegevens vind je hier:

Leeuwarden:

Willem Jan Kimp

Telefoon: +31 6 13 70 01 64

E-Mail: voorzitter@svnwf.nl

Sneek:

Jesper Ijkema

Telefoon: +31 6 22 74 23 32

E-Mail: jesper.ijkema@svnwf.nl



- **Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);**
- **Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. 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 je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;**
- Je dient je aan te melden voor elke training:
Aanmelden Leeuwarden: Via Willem Jan Kimp. (In ieder geval tot 1 juni geen training in Leeuwarden)
Aanmelden Sneek: Via de website (www.svnwf.nl). Aanmelden kan tot woensdagavond 20:00 uur. Voor hulp bij aanmelden kan contact op worden genomen met Jesper Ijkema.

Let op: je dient je voor elke training opnieuw aan te melden! Zo hebben wij een overzicht van het aantal personen dat deelneemt aan de training.

- Was je handen minimaal 20 seconden, voor je vertrekt naar de training, neem eventueel hand gel mee naar de locatie;
- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie;
- Kom in sportkleding naar de trainingslocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest en daarna goed je handen hebt gewassen;
- Het wisselen van schoeisel dient zo veel mogelijk plaats te vinden in het voertuig of buiten de trainingslocatie;
- Je bent niet eerder dan 5 minuten van tevoren aanwezig op de trainingslocatie;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden;
- Iedereen moet minimaal **1,5 meter afstand** houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere leden;
- 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;
- De organisatie streeft ernaar om op elke training desinfecterende middelen aanwezig te hebben;
- Neem je eigen bidon gevuld mee van huis om uit te drinken;
- Spuug niet en snuit niet je neus op het terrein;
- Verlaat **direct** na de training de trainingslocatie.

Voor trainers



Als trainer draag je tijdens de training mede de verantwoordelijkheid voor het naleven van dit protocol en de richtlijnen van het RIVM. Indien aanwezig zal de corona coördinator hierbij assisteren. Voor vragen kun je terecht bij één van de corona coördinatoren (zie hierboven voor contactgegevens).

De volgende regels dienen te worden gevolgd:

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- Kom niet meer dan 15 minuten voor aanvang van de training aan op het complex;
- Was thuis je handen (20 seconden) voor vertrek en neem eventueel handgel mee;
- De training dient zo ingericht te worden dat de **1,5 meter** afstand kan worden nageleefd, houd hier dus met de oefeningen rekening mee;
- Zorg dat de training klaar staat als de deelnemers het veld op komen zodat je gelijk kunt beginnen;
- Maak vooraf (gedrags)regels aan de leden duidelijk, het gaat hierbij vooral om de 1,5 meter afstand en het direct verlaten van de trainingslocatie na afloop;
- Leden met symptomen van het virus dien je direct naar huis te sturen;
- Wijs leden op het belang van handen wassen en desinfecteren voor- en na de training en laat leden geen handen schudden;
- Help de leden om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Houd 1,5 meter afstand met alle leden en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- De corona coördinator van jouw locatie beschikt over een aanwezigheidslijst voor elke training. Raadpleeg deze corona coördinator indien je deze graag wilt hebben. Leden die zich niet vooraf hebben aangemeld dienen te worden doorgegeven aan de desbetreffende coördinator. Vraag daarom vooraf of iedereen zich heeft aangemeld;
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- De organisatie zal zijn uiterste best doen om desinfectiematerialen te faciliteren op elke training;
- Laat leden vlak voor de starttijd van de training/activiteit het afgesproken speelveldgedeelte betreden;
- Laat leden gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- **Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;**
- **Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten;**



- **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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;**
- Meld je indien nodig af bij Jesper Ijkema (Hoofd TC);
- Zorg dat je de organisaties die jij hebt uitgezet, ook weer opruimt en was hierna grondig je handen;
- Zorg dat iedereen een eigen gevulde bidon/waterfles meeneemt;
- verdeel de (drink)pauzes om groepsvorming te voorkomen;
- Leden komen in trainingskleding naar de vereniging, indien niet present in trainingskleding dan gelijk naar huis sturen;
- Schoeisel wordt zo veel mogelijk gewisseld in het voertuig of buiten het complex;
- Standaard maatregelen van het RIVM worden nageleefd, dit betekent ook niet spugen en snuiten op het terrein;
- Adviseer leden om vlak voor de training thuis naar het toilet te gaan;
- Bij een (ernstige) blessure mag je als trainer-coach de 1,5 meter doorbreken. Probeer hierbij de gezichten niet dicht bij elkaar te laten komen en daarna direct de handen wassen;
- Vermijd het gebruik van grote materialen, indien je deze wel gebruikt houdt dan de 1,5 meter in acht;
- Bouw de trainingsbelasting rustig op om de kans op (overbelasting) blessures zo klein mogelijk te houden.