

Corona Protocol Trainingen



Scheidsrechtersvereniging Noord- en West-Friesland

Versie: 27-06-2020

*Dit protocol is geldig vanaf 28 september. Wijzigingen in het **blauw**.*

Beste leden,

Hier voor u ligt de meest actuele versie van het coronaprotocol. Nu het aantal besmettingen oploopt is het van belang het protocol strikter te gaan hanteren. Wij rekenen op de medewerking van alle leden.

Met vriendelijke groeten,

Het bestuur.

Corona coördinatoren

De corona coördinator is beschikbaar voor het stellen van vragen en zorgt ervoor samen met de trainers dat het protocol wordt nageleefd. Ook vragen verzoeken wij je om bij een eventuele besmetting dit te melden aan de coördinator.

Contactgegevens:

Jesper Ijkema

Telefoon: +31 6 22 74 23 32

E-Mailadres: jesper.ijkema@svnwf.nl

Voor leden

- **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;**
- **Laat je testen bij klachten! Tot dat de uitslag bekend is blijf je binnen. Bij een negatieve uitslag mag je weer naar buiten en dus deelnemen aan de trainingen,**

tenzij je klachten verergeren of je op advies van de GGD binnen moet blijven. Maak alsnog wel zelf de afweging of het verstandig is om deel te nemen of om thuis uit te zien.



- Voor de trainingen in Sneek dien je je aan te melden.

Aanmelden Sneek: Via de website (www.svnwf.nl). Aanmelden kan tot dinsdagavond 19:00 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;
- Kom je met meer dan 1 persoon en met privévervoer? Dan is bij verschillende huishoudens het advies om niet-medische mondkapjes te dragen;
- Kom je met het openbaar vervoer? Vermijd dan de spits. Het dragen van een niet-medisch mondkapje is verplicht;
- Toeschouwers tijdens de trainingen zijn niet toegestaan.
- Kom in sportkleding naar de trainingslocatie. Ondanks de versoepelingen zijn onze kleedkamers gesloten. Dit omdat het voor ons onmogelijk is de 1,5 meter te hanteren. Wij verzoeken je om thuis naar het toilet te gaan, bij nood is dit mogelijk op de accommodatie. Het douchen dient thuis plaats te vinden;
- Bij symptomen word je naar huis gestuurd door de aanwezige organisatie en/of trainer. Tenzij je negatief getest bent.
- 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;
- Het dringend advies is om zoveel mogelijk de **1,5 meter** te hanteren, echter is dit niet verplicht voor sporters en leden tot 18 jaar. Tot de trainer en volwassenen vragen wij je wel om **1,5 meter** afstand te houden;
- Het is verboden om handen te schudden, probeer overig contact tot een minimum te beperken (dus bijv. alleen bij oefeningen).
- 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;
- Geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen en/of hard meezingen in groepsverband is niet toegestaan.
- 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 je met meer dan 1 persoon en met privévervoer? Dan is bij verschillende huishoudens het advies om niet-medische mondkapjes te dragen;
- Kom je met het openbaar vervoer? Vermijd dan de spits. Het dragen van een niet-medisch mondkapje is verplicht;
- 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;
- Het dringend advies is om zoveel mogelijk de **1,5 meter** te hanteren, echter is dit niet verplicht voor sporters en leden tot 18 jaar. Tot de trainer en volwassenen vragen wij je wel om **1,5 meter** afstand te houden. Als trainer mag je dus oefeningen met contact aanbieden, echter vragen wij je wel om dit contact tot een minimum te beperken.
- 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 het advies de 1,5 meter afstand te hanteren en het direct verlaten van de trainingslocatie na afloop;
- Leden met symptomen van het virus dien je direct naar huis te sturen, tenzij hij/zij een negatieve testuitslag heeft;
- 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 als trainer 1,5 meter afstand tot alle deelnemers (geen lichamelijk contact);
- De corona coördinator van Sneek beschikt over een aanwezigheidslijst voor elke training. Raadpleeg deze corona coördinator indien je deze graag wilt hebben. Het is niet mogelijk om zonder aanmelding deel te nemen aan de training.
- 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;
- 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 nood kan gebruik worden gemaakt van het toilet;
- Kleedruimtes blijven gesloten, het is voor ons onmogelijk de anderhalve meter afstand hier te handhaven.
- Probeer geforceerd stemgebruik (schreeuwen, meezingen, etc.) zoveel mogelijk te vermijden.
- 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.