

Protocol verantwoord sporten

Sportclub Luttenberg

augustus 2020



Vanaf deze week beginnen de volleybaltrainingen weer en ook de wedstrijden staan weer gepland. Hieronder worden voor leden, trainers en ouders een aantal spelregels genoemd om op een veilige en gezonde manier te kunnen volleyballen i.v.m. het Coronavirus.

Deze spelregels zijn opgesteld conform de richtlijnen van [RIVM](#), [NEVOBO](#), [NOCNSF](#) en in samenspraak met [Stichting Sportbelangen Luttenberg](#) (SSL) en SDOL. Wij vragen jullie dan ook om hiervan kennis te nemen en deze regels op te volgen.

Basisregels

- Voor alles geldt: gebruik je gezonde verstand;
- Heb je [klachten](#)? Blijf thuis en laat je testen;
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- Vermijd drukte;
- Was vaak je handen;
- Schud geen handen

Sporten

- Bij de entree van de sporthal staat een dispenser met desinfectiemiddel, gebruik deze;
- Volgt de looproutes die zijn aangegeven;
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden;
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in het kantine evenals met de warming-up en de teambesprekingen;
- Materialen (denk bijvoorbeeld aan ballen, palen, netten) worden door zo min mogelijk mensen aangeraakt en worden nadien gedesinfecteerd;
- Voorafgaand en na afloop van de training worden de handen in de zaal gedesinfecteerd met de aanwezige spray en wasinstructie;
- Kleedruimtes en douchevoorzieningen zijn weer toegankelijk. Gebruik deze volgens de indeling. Het gebruik hiervan is op eigen risico en met het in acht nemen van de 1,5 meter voor personen boven de 18;
- Neem je eigen bidon mee en gebruik alleen je eigen bidon;
- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan.

Trainers, begeleiders en scheidsrechters

- Trainers houden toezicht op de afspraken bij en rondom trainingen. Wijs sporters op het belang van desinfecteren, schud geen handen en geef geen highfives;
- vermijd als trainer/begeleider en geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen;
- houd 1,5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport;
- zorg ervoor dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmomenten of tijdens een wissel;
- help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren, spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- laat sporters van 18 jaar en ouder tijdens de warming-up, teambespreking of rust de 1,5 meter afstand houden;
- zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers en wisselers onderling.

Informatie voor ouders

- Informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- Wij adviseren een mondkapje vanaf 13 jaar en ouder wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan;
- desinfecteer handen bij binnenkomst in de sporthal en volg de looproutes;
- ouders en toeschouwers zijn alleen welkom op de tribune op de daar aangegeven zitplaatsen (zichtbaar d.m.v. stickers);
- ouders mogen niet bij de kleedkamers komen. Houd ten allen tijde de 1,5 meter regel in afstand tot mensen buiten uw eigen huishouding.

Kantine

- Bij de ingang van de sporthal dien je je handen te ontsmetten;
- Bij de ingang van de kantine wordt verzocht je naam en contactgegevens te registreren op het aanwezige formulier, zodat het mogelijk is bron- en contactonderzoek uit te voeren in geval van besmetting van een bezoeker/gebruiker. Een leider mag de registratie ook voor één geheel team verzorgen;
- Volg de looproute;
- SSL vraagt bij voorkeur gebruik te maken van het terras buiten in plaats van de zitplaatsen binnen in de kantine;
- In de kantine zijn de tafels op de vereiste afstand uit elkaar geplaatst en is er per tafel maximaal zitplaats voor 4 personen. Het verplaatsen van het meubilair is niet toegestaan. Staanplaatsen zijn niet toegestaan. Leden uit één huishouden mogen wel bij elkaar zitten;
- Voor de betaling van de consumpties is het verzoek zo veel mogelijk te pinnen;
- Respecteer de bardienstvrijwilligers en de vrijwilligers van de sporthal in het houden van de gewenste afstand bij het uitvoeren van hun werk.

Dit protocol is opgesteld naar de huidige stand van zaken betreft Corona. Wij zullen dit bij veranderingen aanpassen. Ook zullen we jullie de komende tijd regelmatig vragen naar de ervaringen maar horen het ook graag zelf als er zaken zijn waar je tegenaan loopt.

We wensen iedereen een fijn, gezellig en vooral veilig volleybalseizoen toe!

Groeten,
Bestuur Sportclub Luttenberg

Marcel Boosveld – voorzitter
Femy Lommers – penningmeester
Marcelle Olde Bijvank – secretaris
Clemens Geurtsen – lid
Haiko Veltmaat – lid