



## Protocol trainingen

# Innovatiemakelaars.nl WSV Volleybal

### Inleiding

Nu onze trainingen weer begonnen zijn, is het goed om nogmaals de nadruk te leggen op de maatregelen die we hierbij als vereniging in overleg met de beheerder van de sporthal De Kei hanteren in het kader van COVID 19.

Hieronder zie je stap voor stap toegelicht aan welke spelregels we ons hebben te houden. Uiteraard houden we ons aan de algemene regels die door het RIVD zijn opgesteld. De volgende algemene (RIVM) richtlijnen gelden ook tijdens het sporten (zie ook de basisregels van het RIVM):

- Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- 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
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten)
- Vermijd drukte
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen
- Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent
- Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact zoals high fives of knuffels
- Vermijd hard stemgebruik
- Het zingen van liedjes of yells is niet toegestaan

Daarnaast maken we gebruik van de looproutes zoals die staan aangegeven op de plattegrond van De Kei, zie bijlage 1.

### Afstand houden

Voor verschillende leeftijdsgroepen zijn er verschillende regels met betrekking tot afstand houden tot elkaar en tot andere leeftijdsgroepen. Deze regels zijn omgezet naar de verschillende doelgroepen die trainingen volgen:



#### *CMV wedstrijden*

De sporters hoeven geen afstand te houden tot elkaar of tot andere leeftijdsgroepen. Trainers, coaches en overige begeleiders houden 1,5 meter afstand tot elkaar.

#### *ABC-jeugd wedstrijden*

De sporters hoeven geen afstand te houden tot elkaar, wel 1,5 meter afstand tot personen boven de 18 jaar. Trainers, coaches en overige begeleiders houden 1,5 meter afstand tot alle andere personen.

#### *Senioren, recreanten en zitvolleybal wedstrijden*

Alle aanwezigen moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen. Tijdens het trainen in het veld geldt deze regel niet.

#### **Specifiek voor de trainers**

Als trainer ben je verantwoordelijk voor je eigen trainingsgroep, vanaf het moment van aankomst van jouw sporters in de hal (maximaal 15 minuten voor aanvang training) totdat zij na de training de kleedkamer weer hebben verlaten (maximaal 15 minuten na de training). Deze verantwoordelijkheid strekt zich ook uit tot en met de handhaving van de verschillende Corona-maatregelen, zoals die in dit document zijn opgenomen.

#### **Voor de training**

- Kom niet te vroeg (maximaal 10 – 15 minuten voor aanvang) en niet te laat naar je training.
- Bij binnenkomst desinfecteer je je handen met behulp van de flessen die klaar staan bij de hoofdingang en de horeca ingang.
- Als je als team verzamelt in de horeca, meld je aanwezigheid dan met behulp van de daarvoor bedoelde hulpmiddelen.
- Als je met je team gebruik maakt van een kleedkamer, doe dat dan op basis van (eventuele) aanwijzingen van de beheerder (bijvoorbeeld team x in kleedkamer y) en hanteer ook hier de algemene regel van 1,5 meter afstand.
- Neem na het omkleden al je persoonlijke bezittingen (dus ook kleding en schoenen) mee naar de sportzaal in je eigen sporttas.
- Ga pas de sportzaal in als deze vrij is en de voorgaande groep het veld gaat verlaten. Wacht anders in de kleedkamer.

#### **Tijdens de training**

- Tijdens de training zijn er alleen sporters, trainers, coaches en eventuele begeleiders in de zaal.
- Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact, zeker als je daar zelf de controle over hebt, zoals high fives of knuffels.
- Vermijd hard stemgebruik, yellen of zingen.

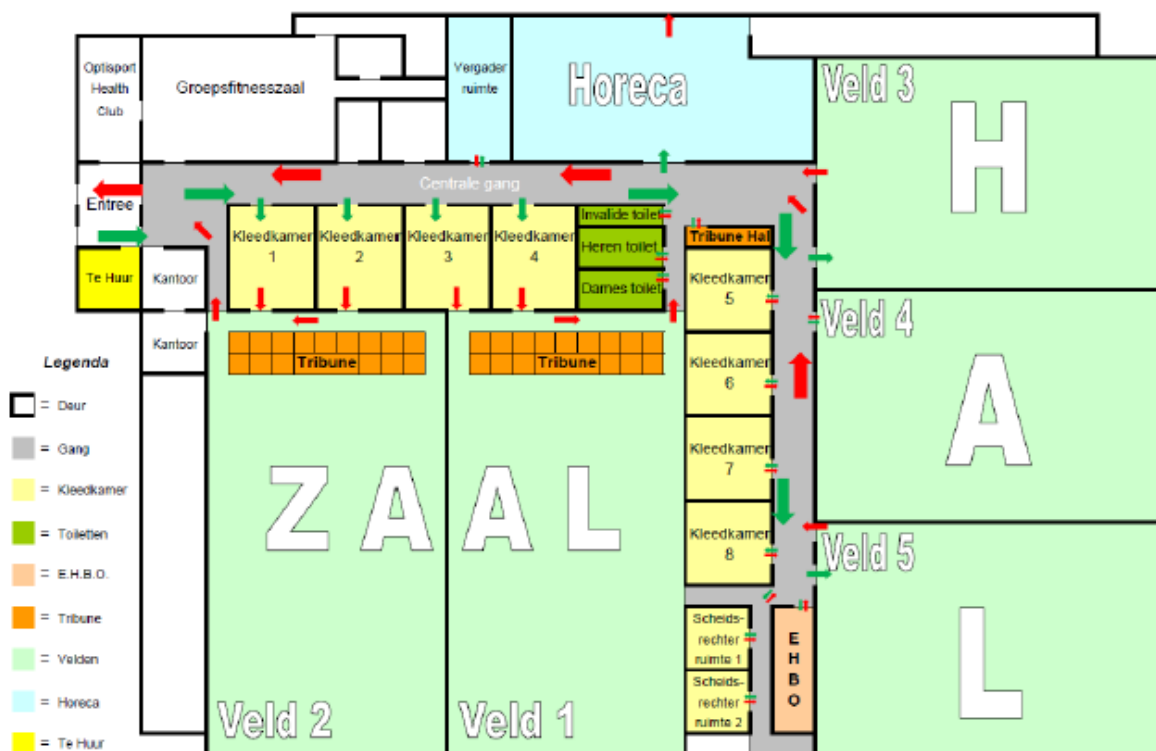


- Maak gebruik van de materialen die daarvoor beschikbaar zijn: palen, netten, antennes en ballen (en eventueel pilonnen, hoepels en andere hulpmiddelen).
- Aan het einde van de training worden de ballen en andere hulpmiddelen schoongemaakt met de daarvoor geschikte en aanwezige middelen.
- Als jullie team de laatste training op het betreffende veld hebben, dan worden ook net en palen gereinigd en opgeruimd.
- Vergeet niet je persoonlijke eigendommen (sporttas, bidon, etc.) weer mee te nemen en laat geen afval in de zaal achter, maar doe dat in een van de vuilnisbakken in de sporthal.

#### Na de training

- Het geniet de voorkeur om thuis te douchen, maar er is in De Kei gelegenheid om na de training gebruik te maken van de kleedkamer en douches.
- Bij het gebruik van de kleedkamer en douches hanteren we ook hier de algemene regel van 1,5 meter afstand. Dit betekent in de praktijk dat er nooit meer dan vier personen tegelijk kunnen douchen.
- Sommigen vinden het plezierig een cooling down te doen na de training (of gewoon even tijd te nemen om af te koelen). Maak hiervoor gebruik van de zaal (als er geen volgend team gebruik van maakt), de kleedkamer (als hier niet te veel personen aanwezig zijn i.v.m. 1,5 meter) of de overige vrije ruimte in De Kei. Ook de buitenruimte bij de hoofdingang of de kantine kan hiervoor gebruikt worden.
- De kantine wordt enkel 'intensief' door ons gebruikt als we gedoucht en omgekleed zijn. Wel mag er kort gebruik van de kantine worden gemaakt als er op andere plaatsen geen ruimte is of om even af te koelen, als je wacht op jou shift om te kunnen douchen.
- Als je na de training van de kantine gebruik maakt en je nog niet gemeld hebt, doe je dat alsnog op de gebruikelijke wijze.
- In de kantine volgen we de algemene richtlijnen en maatregelen voor de Horeca en de aanwijzingen van de beheerder en/of de medewerkers.

## Bijlage 1. Plattegrond Basisindeling Sportcomplex De Kei



### Legenda:

Wanneer er meerdere groepen (van 12 jaar of ouder) van de zelfde gebruiker achter elkaar gebruik maken van de accommodatie dient een looproute gehanteerd te worden. Daarnaast dienen de leden hun tas dan mee te nemen in de zalen, zodat ze niet meer terug hoeven in de kleedkamer. Wanneer er één gebruikerstijd is vervalt deze verplichte looproute.

- Groene pijl: bij binnenkomst dient de gebruiker de kleedkamers te gebruiken als inlooproute.
- Rode pijl: bij vertrek dient de gebruiker de deur tussen de zaal en gang te gebruiken als uitlooproute.