

# Atletiek bij Sportclub Reeuwijk in de 1,5 meter samenleving per 1 juli 2020

Datum: 30-06-2020

Dit protocol betreft de derde fase, trainen in de 1,5 meter samenleving. Deze regels kunnen altijd gaandeweg weer aangepast worden, in lijn met de maatregelen van de Rijksoverheid, RIVM en de Atletiekunie/NOC NSF.

Per 1 juli 2020 is er een volgende stap vooruit gezet in de corona-aanpak. De Rijksoverheid heeft aangegeven dat we van een 'intelligente lockdown' naar 'ruimte met regels' gaan, met algemene regels voor binnen en buiten. Die blijven nodig, want het coronavirus is zeker niet verdwenen. De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht:

- Heb je klachten: blijf thuis en laat je zo snel mogelijk testen.
- Ben je 18 jaar en ouder: houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Was vaak je handen.
- Vermijd drukke plekken en reis zoveel mogelijk buiten de spits.

Onderstaande regels zijn bij Sportclub Reeuwijk van toepassing **per maandag 6 juli 2020** tot nadere berichtgeving, tenzij anders aangegeven.

De regel is dat iedereen 1,5 meter afstand houdt. Maar voor de sportsector is een uitzondering gemaakt om in de sport en spelsituaties waar dit niet mogelijk is de 1,5 meter afstand tijdelijk/zo kort mogelijk los te laten. Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Het RIVM heeft hier uitleg en adviezen voor opgesteld. Met dit protocol willen we onze club, loopgroepen en atleten richting geven hoe te handelen, uitgaande van de basisregels van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM. Onder "atleten" wordt in dit protocol verstaan: baanatleten en wegatleten/hardlopers. Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kunnen gesteld worden via [smits@sportclubreeuwijk.nl](mailto:smits@sportclubreeuwijk.nl)

## Protocol Algemeen:

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor atleten, ouders/verzorgers & toeschouwers, trainers, begeleiders & vrijwilligers en voor bestuurs-/commissieleden en beheerders van sportaccommodaties. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis. Meld dit aan de Corona Coördinator van Sportclub Reeuwijk (Christy Smits-Wiezer)
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak. Meldt dit bij je trainer, die maakt er een aantekening van op de presentielijst.
- Houd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (behalve tijdens trainingen of wedstrijden, dan geldt de afstandsbeperking niet).
- Vermijd drukte.

- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld van trainers en bestuursleden.
- Was vaak je handen met water en zeep, ook voor en na bezoek sportlocatie.
- Desinfecteer altijd je handen voor je de baan op gaat en wanneer je eraf gaat. Dit geldt voor alle personen.
- Schud geen handen.

Naast het algemene stuk wat voor iedereen geldt zijn er nog per groep een aantal aanvullende maatregelen. Die lees je hieronder.

## **Maatregelen voor atleten:**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Houd indien mogelijk 1,5 meter afstand van personen vanaf 18 jaar en ouder. Atleten tot 18 jaar en atleten uit hetzelfde huishouden uitgezonderd. Tijdens je training of een wedstrijd geldt de afstandsbeperking niet.
- Houd er als atleet rekening mee dat wanneer je training/wedstrijd klaar is, je meetelt als publiek en 1,5 meter afstand moet aanhouden; tenzij je de sportaccommodatie direct verlaat.
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten, bij het wisselen van onderdeel en na afloop van de training/wedstrijd houden atleten van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand van elkaar.
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke atletiek gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinningsmoment.
- Voor atleten van 18 jaar en ouder geldt bij gebruik van kantine, kleedkamers en douches de 1,5 meter afstand.
- Blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep als er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn.
- Gebruik zoveel mogelijk eigenlijk materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met de vloeistof in de sproeiflessen en papier.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld, zie hier een overzicht van de vragen. De presentielijsten op de trainingen blijven gehandhaafd. Afmelden op de app is wenselijk.

## **Maatregelen voor ouders/verzorgers en toeschouwers:**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Informeer je kinderen over de algemene veiligheid- en hygiëneregels en vertel ze dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding/trainers opvolgen.
- Houd bij 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand op en in de sportlocatie, langs het parcours/baan/veld, in de kantine en kleedkamers. Er kunnen geen toeschouwers binnen het hek van de baan komen tijdens trainingen en wedstrijden. Ze mogen wel op het sportcomplex komen maar niet op het veld en op de baan.
  - Bij een indooraccommodatie geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.
  - Op de buitenlocatie geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden. Sportclub Reeuwijk bepaald de manier waarop het aantal in de gaten gehouden wordt. Volg de instructies van begeleiders/trainers op.

- Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen over je kind worden gesteld, zie hier een overzicht van de vragen.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Tot aan de zomervakantie (tm 21 juli ) zijn de ouders van de jeugd nog niet toegestaan binnen het hek van AV Gouda.

## **Maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers:**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op sportlocaties in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Vermijd geforceerd stemgebruik.
- Help atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Wijs atleten op het belang van handen wassen/desinfecteren, schud geen handen en geef geen high-fives.
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij tijdens trainingen en wedstrijden geen 1,5 meter afstand hoeven te houden. **Voorafgaand, tijdens de rustmomenten, bij het wisselen van onderdeel en na afloop van de training/wedstrijd houden atleten van 18 jaar en ouder wel 1,5 meter afstand van elkaar!**
- Laat atleten van 18 jaar en ouder ook tijdens het inlopen/de warming-up zoveel mogelijk 1,5 meter afstand houden.
- Houd 1,5 meter afstand met atleten van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport.
  - Je hoeft geen 1,5 meter afstand te houden tot atleten tot en met 12 jaar.
- Zorg ervoor dat atleten buiten de training/wedstrijd geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmoment of verjaardag (mogen we niet zingen!).
- Train zoveel mogelijk in vaste groepen.
- Laat atleten zoveel mogelijk eigenlijk materialen gebruiken. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met vloeistof in de sproeiflessen met papier.
- Zorg voor 1,5 meter afstand tussen trainers/begeleiders/vrijwilligers onderling.
- Let op tm 21 juli 2020 zijn ouders van jeugd nog niet toegestaan binnen het hek van AV Gouda.
- Bij de jeugdtrainingen zijn nog aparte coördinatoren aanwezig, bij de overige groepen zijn dit de trainers zelf.

## **Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties:**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).
- Alle sportaccommodaties kunnen opengesteld worden. Neem bij twijfel contact op met de gemeente om afspraken te maken. Het kan zijn dat SR beslist om tot de zomervakantie de accommodatie bij AV Gouda nog geen toegang te geven op het complex.
- Stel voor de sportlocatie of openbare ruimte een verantwoordelijke aan die aanspreekpunt is voor de locatie en voor de gemeente. Dit is bij ons Christy Smits-Wiezer.
- Stel ook corona-coördinatoren aan (dit kan bv. een gastvrouw/heer of trainer zijn/ bij jeugd is dit niet de trainer, bij overige groepen is dit de trainer) waarvan er altijd één herkenbaar aanwezig is (Hesje SR, ook de trainers hebben die aan) of maak via communicatie (bijv. posters) duidelijk hoe die te bereiken is. Waar relevant voor sportparken: werk als sportclubs zoveel mogelijk met elkaar samen. Er is onderling contact in een app met CVC en CKV

- Maak voor de sportlocatie waar geen beheerder aanwezig is, goede afspraken met de gebruikersgroepen. De gebruiker wijst een coördinator/contactpersoon aan.
- Zorg dat de coördinatoren voldoende afstand kunnen houden tot atleten en bezoekers of tref daarvoor maatregelen.
- Zorg dat EHBO-materialen en een AED altijd beschikbaar zijn en dat deze niet achter slot en grendel zitten. Verbanddoos en AED liggen in de garage.
- Hanteer het vierogenprincipe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Alle kleedkamers en douches van sportaccommodaties kunnen opengesteld worden. Voor 18 en ouder geldt, houd hierbij de 1,5 meter afstand.
- Instrueer trainers over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren.
- Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mag publiek aanwezig zijn. Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden.
- Voor toeschouwers en publiek gelden maximalen aantallen, houd er rekening mee dat als atleten, officials en betrokken vrijwilligers klaar zijn met hun wedstrijd zij tellen als publiek, tenzij ze de locatie verlaten. Protocol verantwoorde atletieksport 26 juni 2020
- Voor binnen geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatievoorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.
- Voor buiten geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatievoorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.
- Deze aantallen gelden per wedstrijdlocatie (parcours, sectoren, sportveld, zaal etc.) wanneer er sprake is van meerdere wedstrijdlocaties op een accommodatie.
- Het aantal toeschouwers is exclusief kaderleden, officials, vrijwilligers en medewerkers.
- Richt de sportlocatie zo in en/of breng markeringen aan om te zorgen dat officials, vrijwilligers en atleten die moeten wachten voor een sportactiviteit de 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden.
- Denk na over de maximale aantallen personen die passen per ruimte, zodat atleten en toeschouwers de 1,5 meter afstand kunnen houden. Doe dit voor ruimtes zoals kleedkamers en sportkantine en maak dat zichtbaar, bijv. op de deur van een kleedkamer.
- Communiceer de regels van je sportlocatie met je trainers, atleten, vrijwilligers, medewerkers en ouders via de eigen communicatiemiddelen.
- Zorg dat in en op de sportlocatie een duidelijke routing (aanrijdroute, naar en bij sportactiviteiten, sportkantine, terras, zitplaatsen, toiletten, tribune enz.) zichtbaar is, zodat personen de 1,5 meter onderlinge afstand kunnen houden.
- Sportkantines, terrassen en zelfstandige restaurants op sportlocaties zijn open. De Rijksoverheid heeft hiervoor regels opgesteld. Daarnaast is er door de sport een checklist opgesteld voor een soepele opening. Denk hierbij ook aan de protocollen van de Koninklijke Horeca Nederland (KHN).
- Zorg dat alle regels van de Rijksoverheid en de richtlijnen uit het KHN protocol duidelijk en zichtbaar zijn en instrueer medewerkers én vrijwilligers die in sportkantines werkzaam zijn goed over de inhoud van dit protocol.
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes).
- Spreek als beheerder/exploitant van een multisportlocatie of gymzaal een planning af met de gebruikers. En spreek dezelfde toegangsregels af met alle sportaanbieders op de locatie.

- Maak als sportaanbieder met de beheerder afspraken over hygiëne. Zorg dat de hele sportlocatie goed schoongemaakt wordt na iedere werkdag. Denk hierbij aan toiletruimtes en de overige algemene ruimtes en gangen.
- Zorg voor hygiëne van sportmaterialen en reinig deze na elke trainingsactiviteit/wedstrijd.
- Maak ook handcontactpunten zoals deurklinken, pinautomaten, touchscreens (waarmee atleten en personeel in aanraking komen) meerdere keren per dag schoon.
- Geef vrijwilligers, medewerkers en/of trainers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse ruimtes van de sportlocatie moet worden uitgevoerd en wat de afspraken met eventuele andere sportaanbieders hierover zijn.
- Atleten 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.
- Als er een corona besmetting is vastgesteld op je sportclub volg dan de checklist\* corona-geval (\*checklist volgt z.s.m.).
- Zorg dat je aanwezigheidsgegevens kunt overleggen voor eventueel bron- en contactonderzoek. Deze blijven bewaard bij de trainers tot de trainerscoördinator zegt dat het vernietigd kan worden.
- Controleer of de sportlocatie/kantine continu en voldoende wordt geventileerd (géén recirculatie!) en zet indien nodig en mogelijk ramen/deuren open. Volg de richtlijnen van de beheerder/eigenaar van de accommodatie. Het ventilatiesysteem dient minimaal te voldoen aan de richtlijnen van het bouwbesluit. Ga bij twijfel in overleg met de gemeente.

De pupillen trainingen vinden tot en met 21 juli 2020 plaats op de baan van AV Gouda. In de zomervakantie beslist SR wanneer en waar we met de pupillen gaan trainen na de zomervakantie. De communicatie komt via de pupillen coördinator.

De junioren trainen in overleg met de trainers wel of niet door en er wordt gekeken naar de locatie.

De overige trainingen gaan in overleg met de trainer(s) in de zomervakantie door.

Mocht er informatie zijn over de renovatie van de baan, wordt iedereen via de groepsapp op de hoogte gesteld.

**De trainingstijden staan op de website van Sportclub Reeuwijk.**