

Coronaprotocol Hou Vast

Dit protocol geldt voor alle leden (senioren en jeugd), ouders en al het publiek. Bij het opstellen van dit protocol is rekening gehouden met de regels van de overheid, de gemeenten Alphen aan den Rijn, de KNGU en het NOC*NSF.

Voor meer informatie over het coronavirus en sporten vanuit de KNGU verwijzen wij u naar de <https://dutchgymnastics.nl/veelgestelde-vragen> en vanuit NOC*NSF naar <https://nocnsf.nl/sportprotocol>.

We willen benadrukken dat het van het grootste belang is dat de afspraken en regels in dit protocol worden nageleefd. Gezondheid en veiligheid blijven voorop staan! Dit protocol gaat uit van de per 14 oktober 22.00 geldende landelijke maatregelen en zal indien die in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast.

Basisregels voor iedereen

Blijf thuis als je minimaal één van de volgende vragen met **JA** moet beantwoorden.

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benaauwdheid



Reuk- en/of smaak-
verlies

Heb je op dit moment een
huisgenoot met koorts en/of
benaauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus
gehad en is dit de afgelopen
7 dagen vastgesteld (in een lab)?



Heb je een huisgenoot /gezinslid
met het nieuwe coronavirus en
heb je in de afgelopen 10 dagen
contact met hem/haar gehad
terwijl hij/zij nog klachten had?

10 dagen



Ben je in quarantaine omdat je:
- direct contact had met iemand waarbij
het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
- terug bent gekomen uit een COVID-19-
risicogebied*?



- Als je een test hebt laten doen en wacht op de uitslag, blijf je ook thuis.
- Krijg je tijdens de training (of wedstrijd) last van hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis en laat je testen.
 - Bij het constateren of vermoeden van klachten, mogen trainers/coaches naar huis sturen.
 - Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
 - Vermijd drukte.
 - Was vaak handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sporthal.
 - **Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand!**

Algemeen bij sport

- Voor binnensporten geldt een maximum van 30 personen in een zelfstandige ruimte.
- De trainer / begeleider telt mee bij deze 30 personen
- Sporten voor volwassenen is toegestaan, mits onderling 1,5 meter afstand wordt gehouden.
- Uitzonderingen op de 1,5 m.:
 - De afstand tot kinderen tot en met 12 jaar: dus onderling geen afstand en ook van deze kinderen tot leden van andere leeftijdsgroepen.
 - Personen t/m 17 jaar onderling.
 - Voor dans geldt volgens de richtlijnen van de Rijksoverheid dat de 1,5 afstand voor zover mogelijk moet worden gehandhaafd.

(Tijdens) de training

- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je training de sporthal in.
- Kom in je trainingskleren en neem een – gevulde – bidon mee. In de sporthallen mag geen water getapt worden en de kleedkamers zijn gesloten.
- Desinfecteer je handen na binnenkomst in de sporthal. Hiervoor is desinfecteermiddel aanwezig.
- Volg in de Landvliethal, de Johannes Post en de Michaelschool de door pijlen aangegeven looproute en eventuele aanwijzingen van de beheerder / coördinator. Ook na afloop van de training.
- Tijdens het trainen niet schreeuwen, zingen of luid aanmoedigen
- Vóór de eerste training en na afloop van elke training moeten de gebruikte materialen schoongemaakt worden met desinfectiemiddelen. Deze worden ter beschikking gesteld. Hou er rekening mee dat dit tijd kost aan het einde van je training.
- Alleen leden die komen trainen, trainers en vrijwilligers mogen in de zaal aanwezig zijn. Dit houdt in dat er tijdens de trainingen geen publiek welkom is. Dit geldt ook voor de jeugd onder de 18 jaar.
- Schud geen handen en vermijd onnodig contact (zoals high-fives)

Specifiek voor trainers

- Houd een presentielijst bij om eventueel bron- en contactonderzoek mogelijk te maken en bewaar de informatie minimaal 4 weken. Zorg voor toezicht op naleving van de regels tijdens de training.
- Stop eerder met trainen voor het schoonmaken van de materialen.
- Indien er bij iemand binnen de vereniging corona wordt vastgesteld, verzoeken wij je dringend dit bij ons aan te geven. Dit kan je doen door een mailtje te sturen naar info@gvhouvast.nl.

Specifiek voor ouders/verzorgers

- Kinderen kunnen naar de sporthal gebracht en weer opgehaald worden volgens de Kiss & Ride methode, waarbij ouders hun kinderen bij de ingang afzetten en ophalen. Kom niet te vroeg, hooguit 5 minuten voor de start en einde van de training. Ouders mogen niet bij de lessen blijven kijken.
- Na afloop van de trainingen kunnen ouders hun kind weer ophalen bij de uitgang.
- Indien er bij iemand binnen de vereniging corona wordt vastgesteld, verzoeken wij je dringend dit bij ons aan te geven. Dit kan je doen door een mailtje te sturen naar info@gvhouvast.nl.