

Protocol | verantwoord sporten | BAS JUDO

Inleiding:

We willen op woensdag 27 mei 2020 starten met het aanbieden van een alternatieve Judo training voor onze Judoka's. We willen dan buiten verschillende oefeningen doen om de conditie te verbeteren. Waarbij we bij jeugd tot 13 jaar eventueel in vaste partners zullen werken maar voor de doelgroep boven de 13 jaar zal de 1 ½ meter afstand gehandhaafd blijven. Door bijvoorbeeld:

- Individueel oefenen van diverse valtechnieken (voorwaarts rollen, achterwaarts rollen, zijwaarts rollen) op een mat in de buitenlucht, op het kunstgras, in het zand.
- Het beoefenen van technieken met een denkbeeldige partner of partner op afstand ("droog" oefenen) of schaduw trainen, eventueel in combinatie met kijken naar beelden en visualisatie oefeningen.
- Of oefeningen met hulpmiddelen i.p.v. een partner: elastieken, ballonnen, foamsticks, judodekens, ballen, werppoppen.
- Het kan ook zijn dat we Budo specifieke kracht- en conditietraining, Judobootcamp, et cetera aanbieden.

Maatregelen van de vereniging:

- Om mee te doen moet men zich aanmelden bij het secretariaat
- Alle betrokkenen op de hoogte brengen van de protocollen.
- Materialen mogen waar mogelijk zelf meegenomen worden en anders zullen deze tussen de lessen door allemaal gedesinfecteerd worden om besmetting te voorkomen.
- Er zijn handschoenen, desinfecterende middelen en papier aanwezig.
- We zullen onze training aanbieden op het openbare kunstgrasveld van de Wingerd, achter het Koetshuis. Deze is afgebakend zodat er niet gelijk een doorloop is van anderen.
- Corona Team; We hebben hiervoor team samengesteld om dit te bewerkstelligen.
Corona coördinator: Sander van Brussel. Corona vrijwilligers o.a.: Mark van den Belt, Gershon Boerhoop, Sabine Potgieter. Corona trainers: Daniël Wassenaar en Dolf Karelsen
Er zijn naast de trainer twee personen extra aanwezig als corona verantwoordelijke en aanspreekpersonen.
- Volg altijd de aanwijzingen van het Corona team. De vrijwilligers en trainers houden toezicht op de protocollen en spreken mensen hier op aan waar nodig. Deze zullen rondlopen in hesjes zodat zij goed zichtbaar zijn. Iedereen wordt verwacht de instructies op te volgen van het Corona team, zo niet kan men worden uitgesloten van de training. Bij herhaald niet opvolgen kan dit leiden tot beëindiging lidmaatschap en/of melding bij Sportwijkwerker en eventueel de wijkagent.
- Halen en brengen: de groep die wordt gebracht parkeert rechts bij aankomst, de groep die gehaald wordt links. De groep die gebracht is wacht daar tot je mag komen op aanwijzing van iemand van het corona team. De parkeerplaatsen zullen aangegeven worden met bordjes
- De lessen zijn eerst nog besloten maar als het blijkt dat dit mogelijk is dan zullen we ook niet leden eventueel toelaten.
- Alternatieve/conditie judo trainingen duren 35 minuten met tussendoor 10 minuten wisseltijd tussendoor.

Judo Groep 1	-	17:15 - 17:50 uur	t/m 7 jaar
Judo Groep 2	-	18:00 - 18:35 uur	t/m 10 jaar
Judo Groep 3	-	18:45 - 19:20 uur	t/m 12 jaar
Judo Groep 4	-	19:30 - 20:05 uur	ouder dan 13 jaar, onderling 1 ½ meter afstand trainen

- Iedereen moet 1 ½ meter afstand houden tot de trainer.
- De trainer gebruikt zijn eigen materiaal.
- De trainingen zullen aan alle door RIVM vastgestelde regels moeten voldoen
- We hangen posters op met regels en borden met aanwijzingen waar je heen moet.
- De EHBO materialen zullen door het Corona team beheerd worden en voor AED zal die aan Akkerhof 38, 8256 BM gebruikt moeten worden.
- We delen alle maatregelen en plaatsen deze op onze website en vragen iedereen deze te lezen.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

Maatregelen:

- voor alles geldt; gezond verstand gebruiken staat voorop.
- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- blijft huis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. 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 veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden,
- uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar;
 - hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
 - ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
 - was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
 - douche thuis en niet op de sportlocatie;
 - vermijd het aanraken van je gezicht;
 - schud geen handen;
 - kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers;

Maatregelen:

- kom, zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- trainers, begeleiders en vrijwilligers van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- bereid je training goed voor. Voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ geldt: houd anderhalve meter afstand, ook onderling;
- zorg dat er in de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 en 19+ zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
- tracht bij je lessen vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen tot en met 12 jaar, jeugd van 13 tot en met 18 jaar en 19+ te voorkomen; gebruik bij je lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;
- zorg dat de training zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt;
- zorg dat de training klaar staat zodat je meteen kunt beginnen. Laat sporters in daartoe afgebakende ruimtes trainen;
- maak vooraf (gedrags-)regels aan sporters duidelijk, met name voor de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ waarbij tijdens het sporten anderhalve meter afstand moet worden gehouden;
- denk voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ vooraf na over de sportactiviteiten in relatie tot de groepsgrootte. Zorg dat er anderhalve meter afstand gehouden kan worden ook tijdens de activiteiten;
- wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen;
- help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houd anderhalve meter afstand met al je sporters en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit, zowel leden als niet-leden;
- volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- laat sporters niet eerder toe dan tien minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De sporters moeten na afloop direct vertrekken;
- laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten;
- zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les/training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was je handen met water en zeep na iedere training;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. 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 veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);

- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

Voor sporters

Maatregelen:

- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. 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 veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- bij de lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd, gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;
- meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportlocatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
- houd met reizen naar de sportlocatie rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid;
- kom in sportkleding dus niet in Judo kleding naar de sportlocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden; blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- vanaf 13 jaar anderhalve meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters tot en met 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;
- gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Het reinigen van een voetbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

Voor ouders en verzorgers

Maatregelen:

- informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer, geeft dit voor de zekerheid op een briefje mee;
- meld je kind(eren) tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/ sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind (ook milde!) klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 °C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als bij je kind in de afgelopen 7 dagen het nieuwe coronavirus is vastgesteld (via een laboratoriumtest);
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind in thuisisolatie is omdat hij/zij direct contact heeft gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportlocatie kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/ verzorger alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt;
- breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- het is niet de bedoeling dat je als ouder of verzorger als toeschouwer aanwezig bent op de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren); als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden; direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/ afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.