

Corona Protocol Loopgroep Hoorn

Dit Coronaprotocol is opgesteld op basis van de Atletiekunie opgestelde voorwaarden. Deze zijn volledig overgenomen en verwerkt in dit document, met uitzondering van de bepalingen over jeugd en ouders. Deze bepalingen zijn voor Loopgroep Hoorn niet van toepassing. Bij Loopgroep Hoorn wordt er alleen door volwassenen getraind.

De trainingsdagen en tijden zijn ongewijzigd en betreffen:

- Maandagavond 19.30 tot 21.00 uur
- Woensdag ochtend 09.30 tot 11.00 uur
- Woensdagavond 19.30 tot 21.00 uur
- Zaterdagochtend 09.30 tot 11.00 uur

Per trainingsmoment zijn er maximaal drie groepen aanwezig onder begeleiding van één trainer per groep. De groepsgrootte is maximaal 30 atleten.

De Corona coördinatie van Loopgroep Hoorn is neergelegd bij de secretaris, Dirk Exalto.

Atletiek in de 1,5 meter samenleving

Dit protocol voor de atletiek is tot stand gekomen (door de Atletiekunie) in afstemming met andere sportbonden en gebaseerd op het algemene protocol Verantwoord Sporten van NOC*NSF. De maatregelen voor de gemeente zijn in het protocol van NOC*NSF opgenomen.

Sportaanbieders zijn bezig met een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten.

Naast de 1,5 meter maatregel zal de sport elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. We vragen onze clubs en atleten de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid.

De wetenschap ondersteunt dat regelmatige lichaamsbeweging goed is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Daarnaast is voor kinderen lichaamsbeweging essentieel voor een optimale groei en ontwikkeling. Wij zetten ons daarom in om de sport weer op een verantwoorde wijze te heropenen. Kernpunt hierin is dat de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemende atleet, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is. Wij kijken vanuit dat oogpunt intensief naar de mogelijkheden die er binnen de maatregelen worden geboden en willen onze clubs met dit protocol ondersteunen in het aanbieden van een verantwoorde sportactiviteit/atletiektraining.

Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter (met uitzondering van de leeftijdsgroep t/m 12 jaar) en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Daarnaast worden aanvullende hygiënemaatregelen getroffen en wordt de bezoekersstroom strak gereguleerd.

Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van social distancing binnen atletiekaccommodaties zijn:

1. Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en vrijwilligers/trainers.
2. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de atletieksport.
3. Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel.
4. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld.

5. Aanvullende hygiënemaatregelen.

Protocol

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor de accommodaties, atleten, trainers en bestuurs-/commissieleden.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- 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.
- Hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen.
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar.
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- Douche thuis en niet op de sportlocatie.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan en na afloop van je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.

Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

Maatregelen voor atleten:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.

Maatregelen voor trainers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen;
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen.
- Wijs atleten op het belang van handen wassen.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- 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;
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt.
- Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Houd 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat atleten gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.

Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Stem met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie af hoe je de regels in en om de accommodatie handhaaft en communiceer dit naar alle gebruikers.

- Stem de maximale groeps grootte af met de gemeente. Zowel voor de accommodatie als voor de openbare ruimte.
- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur regelmatig desinfecteren.
- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.
- Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies.
- Plaats op meerdere plekken op de accommodatie desinfectiemiddelen voor atleten en trainers.
- Gebruik papieren handdoekjes en leeg een paar keer per dag de prullenbakken.
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten moeten een paar keer per dag worden gereinigd.
- De toiletten worden een paar keer per dag schoongemaakt. Zorg voor een aftekenlijst op het toilet. Er is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol.
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.
- Trainingen starten verspreid over de trainingslocatie, met zoveel als mogelijk een vaste trainer.
- Hanteer het vierogen principe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie te komen en na de training direct de accommodatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de accommodatie aankomt, beperkt.
- Zolang er geen passend protocol is voor de horeca vanuit het RIVM zijn clubhuis en terras gesloten naast overige ruimtes als douches, kleedruimtes en krachtruimtes. De materiaalruimte en toiletten zijn wel bereikbaar. Zorg dat een beperkt aantal mensen toegang krijgt tot de materiaalruimte en reguleer het toiletbezoek buiten de toiletten en geef maximaal 1 persoon toegang per toiletgroep.
- Voor kantine / verenigingshoreca wordt onderzocht in hoeverre zij met de latere geldende richtlijnen voor de horeca mee kunnen doen.
- Te allen tijde dient de AED, EHBO-kit en ice packs voorhanden te zijn, ook wanneer deze zich bevinden in het horecagebied/kantine.
- Sluit deuren af waar atleten niet mogen komen en geef op de deuren aan dat deze afgesloten zijn. Breng in kaart welke deuren open kunnen blijven staan zodat er minder aangeraakt hoeft te worden. Zorg dat er vanuit de parkeerplaats naar de atletiekbaan geen oppervlakten aangeraakt hoeven worden. Zorg dat alle overbodige attributen als zitjes/bankjes worden verwijderd, afgeplakt of afgedekt.
- Zorg voor routing en breng eenrichtingsverkeer aan op de loopwegen van de accommodatie zodat het makkelijker is 1.5 m afstand te houden.

- Hang desinfectans op bij betreden van de accommodatie.
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten diverse keren per dag gedesinfecteerd worden. De toiletten worden meerdere keren per dag schoongemaakt en de prullenbakken worden diverse keren per dag geleegd. Na iedere training worden de materialen schoongemaakt. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers. Maak een schema om uitvoering te geven aan deze hygiënemaatregelen en zorg voor een aftekenlijst op het toilet.
- Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren van trainers van groot belang. Zorg daarom voordat de accommodatie opengaat voor een goede uitleg met betrekking tot alle processen in en rondom de accommodatie. Denk hierbij aan het maken van een beknopt instructieboekje of digitale informatiesessie waarin de processen zo goed mogelijk worden beschreven.
- Per accommodatie is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. Er is altijd minimaal één bestuurs- of commissielid aanwezig op de accommodatie om toe te zien op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. Wijs mensen op de sociale controle en maak er een gezamenlijke verantwoordelijkheid van. De gemeente geeft invulling aan de handhaving van de maatregelen.
- Stem met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie af hoe je de regels in en om de accommodatie handhaaft en communiceer dit naar alle gebruikers.
- Informeer atleten via de website en hang posters op in de accommodatie over de hygiëneregels en de gewijzigde regels op de accommodatie. Wij hebben posters ontwikkeld en die kan je via onze website downloaden.