



PROTOCOL COVID-19 PREVENTIE

Vastgesteld 14 mei 2020

Update 16 maart 2021

*Aanvulling op protocol "Verantwoord Sporten" door NOC*NSF d.d. 9 mei 2020*

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
1. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen.....	5
2. Voor de deelnemers buitentraining AWD.....	6
3. Voor de deelnemers binnentraining Coornhert.....	7
4. Voor de trainers.....	8
5. Het bestuur en de ledenadministratie	10
6. Disclaimer	11

Inleiding

Dit protocol is opgesteld voor SV KennemerRand door bestuur en trainerscoördinatoren.

Het is bedoeld als handvat om de conditietrainingen te geven op een zo veilig mogelijke manier in de anderhalve meter samenleving.

Het sportprotocol “Verantwoord Sporten” opgesteld door NOC*NSF d.d. 9 mei 2020 is hierbij leidend (zie: <https://nocnsf.nl/sportprotocol>). In dit generieke protocol zijn alle actuele maatregelen van RIVM en de landelijke overheid verwerkt. Iedereen die bij de Nederlandse sport is betrokken, moet de richtlijnen van het landelijke sportprotocol naleven. Op naleving wordt gecontroleerd door gemeenten, op basis van de lokaal geldende noodverordeningen.

Vanaf 16 maart 2021 is het toegestaan om met volwassenen groepsactiviteiten te starten in de buitenlucht. Dit protocol gaat uit van de geldende landelijke maatregelen en zal als die in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast. Sportactiviteiten als trainingen blijven zoveel mogelijk doorgaan en de geldende noodverordeningen en gemeentelijke bepalingen zijn daarbij altijd leidend. De noodverordeningen zijn nog steeds aan veranderingen onderhevig, daarom kunnen er steeds wijzigingen plaatsvinden in dit protocol.

Binnentrainingen (zie hoofdstuk 3) zijn momenteel niet toegestaan!

SV KennemerRand heeft een vereniging specifieke aanvulling gemaakt op het sportprotocol van NOC*NSF. KennemerRand organiseert zomer en winter conditietrainingen op een aantal vaste trainingsmomenten gedurende de week. Het zomerseizoen (1 april – 30 september) heeft een ander schema wat betreft trainingstijden dan het winterseizoen (1 oktober – 31 maart).

De sporttrainingen bestaan uit een mix van oefeningen en verplaatsingsvormen (wandelen, Nordic Walking of hardlopend). Dit protocol bevat praktische tips en adviezen voor de organisatie van de trainingen. Er is een aparte paragraaf opgenomen voor de geldende regels bij de binnen trainingen.

Het belang van sporten

De wetenschap onderschrijft dat regelmatig sporten goed is voor de fysieke en mentale gezondheid van mensen. Wetenschappelijk is aangetoond dat een aantal (welvaart)aandoeningen de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, depressie, suikerziekte en andere chronische aandoeningen verkleint. En met het oog op het coronavirus: wandelen stimuleert het immuunsysteem, verbetert de conditie van hart en longen en vermindert gevoelens van angst en stress. Kortom: in deze tijd is het belangrijker dan ooit om mensen in beweging te brengen!

KennemerRand Sportprotocol

KennemerRand zal gefaseerd toewerken naar een reguliere situatie. De richtlijnen van het landelijke sportprotocol worden vertaald naar de specifieke trainingspraktijk in ons trainingsgebied: de Amsterdamse Waterleidingduinen, ingang de Oase. Daarnaast worden de richtlijnen van NOC*NSF gevolgd die specifiek gelden voor binnensport accommodaties.

In dit protocol zijn de afspraken opgenomen die de vereniging maakt om op een verantwoorde wijze van de groepstrainingen te waarborgen.

Bij alles staat de gezondheid en veiligheid van deelnemers en trainers en begeleiders voorop. Dit betekent aanpassingen op inschrijving en aanmelding, groepsgrootte, verzamelplaats, trainingsvormen en het gebruikelijk gedrag.

Rol Waternet bij de buitentraining (handhaving AWD)

De dienstdoende boswachters zullen alleen optreden als handhaving en vervullen geen begeleidende rol. Indien er niet wordt voldaan aan de actuele richtlijnen van het RIVM én aan de toegangsvoorwaarden van Waternet (bijv. de verplichte aanschaf van een toegangskaart) zullen zij optreden als handhavers en de daaraan verbonden consequenties uitvoeren.

Afhankelijk van de ontwikkelingen, zowel landelijk als binnen de vereniging, kunnen aanpassingen aan dit protocol nodig zijn. Het document zal dan naar de nieuwe regelgeving en afspraken ge-update worden.

1. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Gebruik je gezonde verstand zoveel als mogelijk.

De volgende algemene regels worden gecommuniceerd:

- 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 thuisblijven 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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) gedurende minimaal zeven dagen 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;
- Hanteer de RIVM-richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij huisgenoten met verminderde weerstand en specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend om met een groep te gaan sporten;
- Houd anderhalve meter (twee armlengten) 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;
- Vermijd rechtstreeks contact met anderen (bijvoorbeeld handen schudden);
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Ga voordat je naar de training vertrekt thuis naar het toilet;
- Was je handen met water en zeep – minimaal 20 seconden - voordat je gaat trainen en direct bij thuiskomst na de training.

2. Voor de deelnemers buitentraining AWD

De volgende afspraken worden met de deelnemers aan de duintrainingen gemaakt om te zorgen dat we voldoen aan de eisen van het RIVM en zo min mogelijk risico lopen:

- Uitgangspunt bij het deelnemen aan de training is dat eenieder samen met de groep en de trainer ervoor zorgt dat de COVID-regels gehandhaafd worden;
- Loop bij aankomst bij de Oase direct en met voldoende onderlinge afstand door het hek, en wees inschikkelijk als je moet wachten;
- Loop rechtdoor via de stenen weg naar het grote veld links om te verzamelen;
- Volg de aanwijzingen van de aanwezige trainers. Zij wijzen daar de specifieke verzamelplaats van de Nordic Walkers, de sportwalkers en de hardlopers;
- Neem een eigen mondkapje mee indien gewenst (niet verplicht). Denk ook aan papieren zakdoekjes als je moet hoesten of niezen;
- Raak geen (sport)materialen van anderen aan; neem je eigen Nordic Walking stokken en vuilniszak (voor de oefeningen) mee;
- Houd je aan de veiligheidsinstructies van de trainers wat betreft afstand houden. Ook bij inhalen en bij het passeren van andere recreanten of sporters in het trainingsgebied;
- Ga na de training meteen naar huis (niet napraten) en vermijd drukte bij de ingang/uitgang van de duinen, op de parkeerplaatsen en bij de fietsenrekken. Na afloop van de sportbeoefening wordt een groep als gezelschap gezien en daarvoor geldt een maximum van 2 personen.
- De maximale groepsgrootte van een buiten trainingsgroep bedraagt 5 personen. Dit is inclusief de trainer(s);
- Je kunt alleen aan een training deelnemen als je je aan bij de ledenadministratie hebt opgegeven. Neem de ontvangen bevestiging van inschrijving (ontvangen van de ledenadministratie) bij iedere training mee;
- Inhalen van een training op andere momenten dan het eigen trainingsmoment is in deze Corona-tijd NIET mogelijk;
- Iedere training word je geattendeerd op de veiligheidsregels die gelden;
- Ga voordat je naar de training gaat bij jezelf na of je de volgende drie vragen met 'nee' kan beantwoorden:
moet je veel hoesten of niezen, heb je last van koorts of benauwdheid, ben je positief getest op COVID-19?
Heb je last van één of meer van deze symptomen, kom dan NIET trainen. Ook als één van je huisgenoten deze klachten heeft, kun je NIET meedoen.
Je wordt verzocht de ledenadministratie hiervan op de hoogte te brengen (stuur een e-mail naar info@KennemerRand.nl).

3. Voor de deelnemers binnentraining Coornhert

De volgende afspraken worden met de deelnemers aan de zaaltrainingen in het Coornhert Lyceum gemaakt om te zorgen dat we voldoen aan de eisen van het RIVM en zo min mogelijk risico lopen:

- Uitgangspunt bij het deelnemen aan de training is dat eenieder samen met de groep en de trainer ervoor zorgt dat de COVID-regels gehandhaafd worden;
- Kom zo veel mogelijk in sportkleding. Wel (buiten)schoenen wisselen voor schone binnen trainingsschoenen;
- Neem een badhanddoek, hamamdoek of badlaken mee om op je matje te leggen. Als je veel transpireert neem nog een extra handdoek mee;
- Kom maximaal 5 minuten van tevoren.
Er is een kwartier wisseltijd tussen de 2 binnentrainingsgroepen;
- Bij binnenkomst wordt een mondkapje aanbevolen, niet verplicht. Denk ook aan papieren zakdoekjes als je moet hoesten of niezen;
- Er zijn 4 kleedkamers beschikbaar, maximaal 4 personen per kleedkamer;
- Pas je sportkleding aan bij koude dagen i.v.m. extra ventilatie;
- Ontsmet je handen bij binnenkomst;
- In de zaal dragen we geen mondkapje;
- De sporthal biedt maximale ruimte, benut deze zo veel mogelijk;
- Raak geen (sport)materialen van anderen aan;
- Houd je aan de veiligheidsinstructies van de trainer(s) wat betreft afstand houden;
- Na afloop is er geen gelegenheid tot douchen;
- Ga na de training zo snel mogelijk uit het gebouw. Praat eventueel buiten na, maar doe dit met maximaal 4 personen. Na afloop van de sportbeoefening wordt een groep als gezelschap gezien en daarvoor geldt een maximum van 4 personen.
- De maximale groepsgrootte van een trainingsgroep bedraagt 16 personen. Dit is inclusief de trainer(s). Je kunt alleen aan een training deelnemen als je je via de ledenadministratie hebt opgegeven. Inhalen van een training op andere momenten dan het eigen trainingsmoment is in deze Corona-tijd NIET mogelijk;
- Iedere training word je geattendeerd op de veiligheidsregels die gelden;
- Ga voordat je naar de training gaat bij jezelf na of je de volgende drie vragen met 'nee' kan beantwoorden:
moet je veel hoesten of niezen, heb je last van koorts of benauwdheid, ben je positief getest op COVID-19?
Heb je last van één of meer van deze symptomen, kom dan NIET trainen. Ook als één van je huisgenoten deze klachten heeft, kun je NIET meedoen. Je wordt verzocht de ledenadministratie hiervan op de hoogte te brengen (stuur een e-mail naar info@KennemerRand.nl).

4. Voor de trainers

De volgende veiligheidsregels en afspraken worden met de trainers gemaakt:

- Neem in je rugzak extra mee het uitgeprinte COVID-19 protocol van KennemerRand. Dit is een vereiste uit de noodverordening van de gemeente Bloemendaal;
- Start je training ALTIJD met het stellen van de Triage vragen:
Heeft u nu één van de volgende verschijnselen:
hoesten, kuchen, niezen, koorts of bent u kortademig?
Als er enige twijfel is rondom één van bovenstaande symptomen kan de deelnemer niet met de groep mee lopen. Wie ziek is, kan niet meedoen.
- Zorg dat de regels zo goed mogelijk worden uitgevoerd en spreek deelnemers zo nodig aan;
- Zorg dat je minimaal 15 minuten van tevoren aanwezig bent;
- Voorafgaand aan de training in het duingebied worden afspraken gemaakt over de routes die de verschillende groepen gaan lopen in het gebied;
- Buitentraining: Bereid de trainingen extra goed voor zowel wat betreft de oefenvormen als wat betreft de route. Gebruik brede paden en doe oefeningen op veldjes;
- Buitentraining: Verken je route en weet welke obstakels er zijn. Zo kun je inschatten welke maatregelen je moet nemen, bijvoorbeeld bij hekjes, smalle paden en stopsituaties;
- Buitentraining: Maak afspraken met de deelnemers over passeren en tegemoetkomende lopers;
- Laat alle deelnemers op 1,5 afstand van elkaar bewegen, zowel bij de oefeningen als bij de verplaatsingsvormen. Personen uit hetzelfde huishouden hoeven geen 1,5 meter afstand van elkaar te houden als zij in een tweetal lopen. Als dit verwarring schept, kun je het beste voor iedereen dezelfde regels hanteren;
- Reageer resoluut als een deelnemer je aanwijzingen negeert;
- Zorg dat je een fluitje bij je hebt en spreek met de groep af wat een fluitsignaal betekent;
- Bedenk vooraf goed hoe je je groep aanstuurt, bijvoorbeeld als je gezamenlijk moet stoppen en daarbij onderling 1,5 meter afstand moet bewaren;
- Waak voor spontane handelingen waarbij er contact wordt gemaakt, bijvoorbeeld bij het geven van een high-five;
- Buitentraining: Gebruik als trainer/begeleider geen materialen. Ga creatief om met de omgeving. Als je bijvoorbeeld steun zoekt, laat elke deelnemer dan een eigen boom uitzoeken. Maak geen gebruik van bankjes, hekjes en dergelijke die door veel mensen worden aangeraakt;
- Binnentraining: Gebruik van materialen uitsluitend als de materialen gedesinfecteerd zijn. Wissel niet onderling tussen de deelnemers van materialen binnen 1 trainingsuur. Laat de deelnemers de van huis meegebrachte (hand)doeken op de fitnessmatjes neerleggen.
- Binnentraining: Maak de gebruikte trainingsmaterialen na afloop van de training schoon met alcohol en/of desinfectiemiddel

- Doe geen oefeningen met lichamelijk contact (geen tweetallen en meertallen vormen);
- Buitentraining: Zorg dat je de EHBO set, je mobiele telefoon (opgeladen en met beltegoed) en plattegrond van de AWD bij je hebt;
- Zorg dat je vinyl handschoenen en (tenminste) twee mondkapjes bij je hebt in geval van een blessure of ongeval;
- Neem ook mee papieren zakdoekjes en een flesje/tube reinigings- of hand gel;
- Volg de EHBO-richtlijnen bij valpartijen en blessures;
- Weet wat er wel en niet mag bij een calamiteit. Op de website van het Rode Kruis vind je voor deze coronatijd richtlijnen voor EHBO en reanimeren. Bij reanimeren raadt het Rode Kruis ten zeerste af om mond-op-mond- of maskerbeademing te gebruiken. Bel bij ernstige situaties altijd meteen 112. Zie hiervoor de volgende website: <https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/ehbo-verlenen-tijdens-corona/>
- Wijs de deelnemers erop dat ze na de training meteen naar huis gaan;
- Was of desinfecteer je handen voor en na iedere training.

5. Het bestuur en de ledenadministratie

Een goede voorbereiding is van groot belang om de aantallen deelnemers beheersbaar te houden. Om deze reden wordt de gebruikelijke aanmeldingsprocedure op een aantal punten aangepast. Bij de aanmelding bevestigen de deelnemers dat zij op de hoogte zijn van de preventieve maatregelen, het niet kunnen inhalen van trainingen en het KennemerRand Corona protocol.

Aanmelding

Bij de aanmelding geeft de deelnemer aan dat hij of zij alleen deel zal nemen aan de training indien er geen sprake is van de Corona gerelateerde klachten als hoesten, kuchen, niezen, koorts of kortademigheid.

Deze (triage)vragen worden niet alleen bij aanmelding gesteld aan deelnemers, maar ook bij de start van iedere training.

Daarnaast zal gewezen worden op de kwetsbaarheid van personen met chronische aandoeningen en de 70+'er. Hierbij wordt ook geattendeerd op onderstaande disclaimer wat betreft het akkoord gaan met betrekking tot het eigen risico.

De deelnemers wordt gevraagd ten alle tijde hun verantwoordelijkheid te nemen.

Voor de buitentraining geldt dat eenieder steeds goed om zich heen kijkt en vooral ook rekening houdt met andere mensen die gebruik maken van het trainingsgebied.

De vereniging heeft 2 Corona coördinatoren benoemd: de heer Klaas Wind (secretaris bestuur) en de heer Jaap Cashoek (trainer).

6. Disclaimer

Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat een deelnemer besmet raakt bij de training of op weg hier naartoe. Met het deelnemen aan de training geeft u aan zich bewust te zijn van dit risico.