



Plan verantwoord trainen tijdens coronatijd

Inleiding

Gelet op de uitspraak van de regering om het buitensporten, dan wel het faciliteren van training voor de jeugd tot en met 18 jaar onder begeleiding mogelijk te maken en in opdracht van de gemeente Amstelveen heeft badmintonvereniging Martinus-Amstelveen het volgende plan opgesteld, waarbij is uitgegaan van het protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar die het NOC/NSF heeft opgesteld.

Vanaf 29 april mogen kinderen tot en met 12 jaar van de overheid weer buitenactiviteiten doen, zonder dat de 1,5 meter afstand in acht hoeft te worden genomen. Voor jongeren van 13 tot en met 18 jaar is dit ook toegestaan, mits de 1,5 meter afstand van elkaar in acht wordt genomen.

Afgelopen woensdag werd duidelijk dat de binnensporten (o.a. badminton) pas weer kunnen starten vanaf 1 september. Mede omdat onze kinderen vanaf vrijdag 13 maart niet meer gesport hebben willen we nu donderdag 14 mei beginnen met buitentrainingen. Gezondheid en veiligheid zijn en blijven altijd het uitgangspunt.

Plan verantwoord buiten trainen tijdens coronatijd

Algemene uitgangspunten

- Martinus-Amstelveen zal vanaf donderdag 14 mei buitenactiviteiten aan onze competitiejeugd aanbieden binnen de kaders van de overheid die daarvoor gelden. Nadrukkelijke voorwaarde voor de hervatting van deze activiteiten is dat dit op een veilige en beheerste manier kan.
- Plaats waar de trainingen plaats vinden zijn het schoolplein van De KES school (voor de deur van ons sportcomplex Jane Addamslaan. Toetreding tot dit schoolplein kan o.a. via de parkeerplaats. Via de parkeerplaats is het mogelijk de kinderen een voor een af te zetten en dan weer weg te rijden (rondje maken). Ouders kunnen een rondje maken. Zie bijlage.
- De buitentrainingen zijn simpelweg bedoeld om weer lekker te kunnen bewegen.
- 1x in de week trainen voor de gehele competitiejeugd t/m 18 jaar. Er worden twee groepen gemaakt (t/m 12 en 13 t/m 18 jaar)
- Bij klachten zoals koorts, hoesten of verkoudheid geldt ook iedereen, dus ook voor kinderen, nog steeds: blijf thuis.

Veiligheid- en hygiëneregels op het schoolplein

- Om zo veel mogelijk contact te vermijden is er een looproute* gemaakt voor de jeugd van 13 t/m 18 jaar;
- Deze looproute wordt aangegeven door begeleiders terplaatse
- Op het schoolplein zijn voor de kinderen vanaf 13 jaar telkens op 1,5 meter tape op de grond geplakt, zodat de jeugd van 13 t/m 18 jaar weet welke ruimte ze tussen elkaar moeten laten;

- Er zijn geen kleedkamers aanwezig.
- Alleen in noodgevallen kan er gebruik worden gemaakt van het toilet. Hiervoor kun je je melden bij een begeleider.
- In de sporthal (toegankelijk voor trainers) is de beschikking over een EHBO koffer;
- Materialen die gebruikt zijn met de training worden na de trainingssessie gereinigd met water en zeep of reinigingsdoekjes.

Veiligheidsregels voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°) en meld dit zo spoedig mogelijk bij de desbetreffende jeugdcoördinator;
- Blijf thuis 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 en meldt dit zo spoedig mogelijk bij de desbetreffende jeugdcoördinator;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact en meld dit zo spoedig mogelijk bij de desbetreffende jeugdcoördinator;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- Bereid je training goed voor en houdt rekening met trainingsvormen die uitsluitend geschikt zijn voor de regel: 1,5 afstand ook onderling bij jeugd vanaf 13 tot en met 18 jaar.
 - Zorg dat er in de leeftijdsgroep van 13 t/m 18 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
 - Na elke trainingssessie worden alle gebruikte materialen schoongemaakt met de daarvoor beschikbaar gestelde schoonmaakmiddelen.
- De sporthal mag slechts betreedt worden door 1 persoon tegelijk;
- Vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan;
- Maak vooraf (gedrags)regels (de algemene regels die nu gelden tijdens corona) aan kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 t/m 18-jarigen waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- Help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Laat kinderen geen handen schudden;
- Houd 1,5 meter afstand met al je kinderen en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- Weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit;

- Laat kinderen niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- Wijs kinderen erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- Kinderen tot en met 12 jaar die worden opgehaald met de auto worden door vrijwilligers begeleidt naar de ophaalzone* op de parkeerplaats, waarna ze veilig naar hun ouder/verzorger kunnen gaan;
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les/training.

Veiligheidsregels voor sporters

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- Blijf thuis 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;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie, voornamelijk voor de jeugd vanaf 13 tot en met 18 jaar;
- Het plaatsen van je fiets kan in de gebruikelijke fietsenstalling.
- Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Sporthal is gesloten. Je kunt ook niet douchen.
- Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest. Het toiletgebruik is slechts in noodgevallen mogelijk. Raadpleeg hiervoor een aanwezige begeleider;
- Kom niet eerder dan 10 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 herkenbare vrijwilligers;
- Sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Let hier dus ook op als je je fiets parkeert. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperving onderling niet aan de orde;
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;

- Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

Veiligheidsregels voor ouders en verzorgers

- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- Zorg dat je kind jouw 06-nummer bij zich heeft, bijvoorbeeld door het noteren op de arm of op een briefje in een afgesloten broek- of jaszak. Zo kunnen we u bereiken in geval van nood;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind 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 uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet uw kind thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- Indien je met de auto komt dienen kinderen tot en met 12 jaar te worden afgezet op de parkeerplaats. Let hierbij op de verplichte rijrichting om verkeersopstoppingen te voorkomen, zie bijlage “
- Volg bij het afzetten en ophalen van je kind de aangegeven rijroute;
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie. Dat geldt ook voor het ophalen van uw kind;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en vrijwilligers;
- Direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op de aangewezen parkeerplaats van de sportlocatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.