

HLC trainingen in de 1,5 meter samenleving

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor accommodaties, leden, trainers en bestuursleden.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- 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.
- 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.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan 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.

En let wel:

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 leden:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld je tijdig aan voor de training via de WhatsApp groep van de HLC. Leden die geen WhatsApp hebben doen dat telefonisch of via een ander lid.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie.
- Kom in sportkleding naar de training. De kleedkamers en douches in de Bast mogen niet gebruikt worden.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de trainingslocatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Ga direct na de training weer naar huis.

HLC trainingen in de 1,5 meter samenleving

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.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de leden arriveren zodat je gelijk kunt beginnen.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan de leden duidelijk.
- Wijs de leden op het belang van handen wassen.
- Help de leden om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Laat alleen leden toe die zich hebben aangemeld of die op de trainingslijst staan.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.
- We maken géén gebruik van accommodatie de Bast.
- De maximale groepsgrootte is 10 leden per trainer. Is de groep groter wordt er een lid aangewezen om de extra groep te begeleiden. Van belang is wel dat er iemand in elke groep een telefoon bij zich heeft.
- Er worden géén attributen gebruikt bij de trainingen.

Mocht er een controle plaatsvinden door politie en/of handhaving:

- De trainer gaat het gesprek aan met de controleur en niet de groep.
- Stel je begripvol op en volg de instructie op, het verschil tussen een waarschuwing en een boete.

HLC trainingen in de 1,5 meter samenleving

Maatregelen voor bestuursleden:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- We maken géén gebruik van accommodatie de Bast.
- De maximale groepsgrootte is 10 leden per trainer. Per training worden 2 trainers ingepland, is de groep groter wordt er een lid aangewezen om de extra groep te begeleiden. (In de regel zijn er maximaal 20 leden aanwezig bij een training).
- 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 schoonmaken.
- 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.
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de trainingslocatie te komen en na de training direct de trainingslocatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de trainingslocatie aankomt, beperkt.
- Te allen tijde dient de EHBO-kit en ice packs voorhanden te zijn, ook wanneer deze zich bevinden in het horecagebied/kantine.
- Er worden géén attributen gebruikt bij de trainingen.
- Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren van trainers van groot belang. De informatievoorziening loopt via dit protocol en de WhatsApp groep voor Bestuur en trainers, indien gewenst telefonisch toegelicht. Onduidelijkheden worden zonodig toegevoegd aan dit protocol.
- Spreek elkaar aan 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.
- Informeer atleten via de website en onze WhatsApp groep van dit protocol.