

# Planning verantwoord sporten sv KDO

Versie 3.8

11 juni 2020



# Vanaf 11 mei mogen we weer buiten sporten

- Vanaf 29 april is buiten sporten weer mogelijk voor kinderen en jongeren; geen officiële wedstrijden. De competities zijn beëindigd.
- Kinderen tot en met 18 jaar kunnen onder begeleiding samen buiten sporten. Teams in de categorie Onder-19 blijven in dezelfde samenstelling en alle jeugdspelers (ook die dus al 19 zijn) vallen in deze groep.
- Vanaf 11 mei mogen ook leden ouder dan 18 jaar georganiseerd buiten sporten, mits er 1,5 meter afstand wordt gehouden.
- De plannen zijn uitgewerkt volgens de richtlijnen van het RIVM, de adviezen van de Sportbonden ([nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol)) en voldoen aan het sportprotocol van de gemeente Uithoorn.
- De trainingen lopen door tot en met zaterdag 27 juni 2020.
- NOC\*NSF heeft een lijst met [veel gestelde vragen](#) opgesteld over het sportprotocol. Heb je een vraag waarop je het antwoord niet kunt vinden? Neem dan contact op met [voorzitter@kdo.nl](mailto:voorzitter@kdo.nl).

**HOUD JE ALTIJD AAN ALLE REGELS.**

**ZO KUN JE ZELF VEILIG SPORTEN EN ZORG JE DAT EEN ANDER DAT OOK KAN !**

# Overwegingen bij de planning

- Geen vermenging tijdens aankomst en vertrekmomenten van de leeftijdsgroepen tot en met 12 en van ouder dan 12 jaar.
- Aantal sporters per aankomst- en vertrekmoment minimaliseren.
- Teams indien nodig verdelen in groepen die ieder op een eigen veld trainen zodat aantal mogelijke contactmomenten minimaal is.
- We moeten voldoen aan alle eisen die het sportprotocol stelt. Bij overtreding van de regels kan het sportpark weer worden gesloten en eindigen alle trainingen direct.
- Voldoende toezicht tijdens het gebruik van het park. Corona-verantwoordelijke duidelijk herkenbaar aan hesje.
- EHBO en AED materialen zijn beschikbaar.
- Geen trainer = Niet trainen; sommige teams willen wel trainen, maar zijn daarom nog niet ingepland

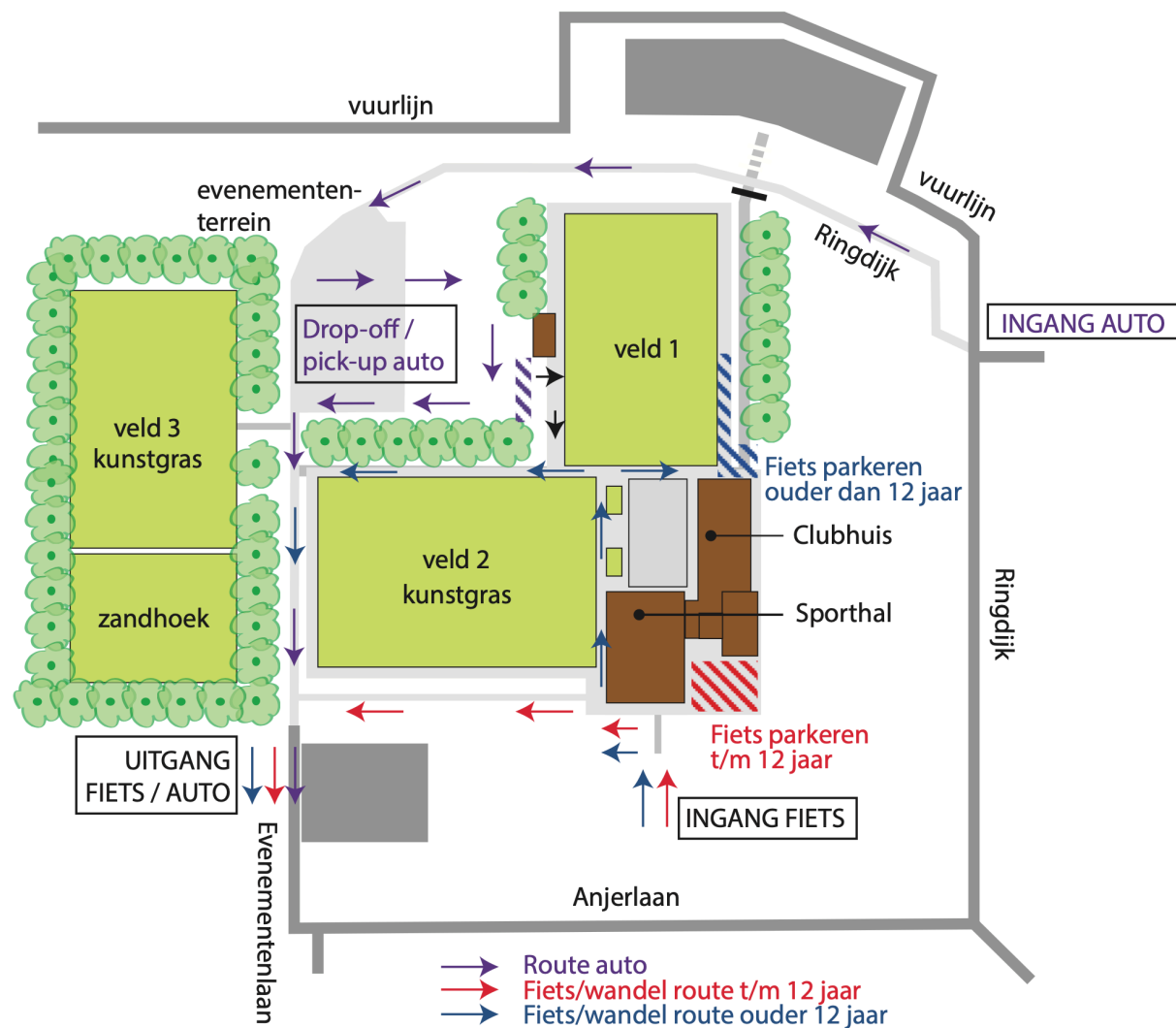
# Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in je huishouden koorts (vanaf 38 C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op COVID-19. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je tot 14 dagen na het laatste contact thuis blijven.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere 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 KDO vertrekt thuis naar het toilet.
- Was voor en na je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Douche thuis en niet bij KDO.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je training bij KDO aan en ga direct na afloop van de training naar huis.

# Richtlijnen voor sporters

- Houd je altijd aan de algemene veiligheid en hygiëneregels alsmede aan de richtlijnen voor iedereen.
- Deelname is niet verplicht. Als je niet wilt of je ouders vinden het niet veilig hoef je niet te komen. Wel gelden de normale regels voor afmelden als je niet kunt of wilt komen.
- Trainingen worden aangepast op de richtlijnen.
- Kom alleen naar KDO als er voor jou een training gepland staat. Na aankomst op het sportpark ga je direct naar jouw trainingsveld.
- Kom indien mogelijk alleen of met één persoon uit je huishouden naar KDO; kom zo veel als mogelijk lopend of op de fiets.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je training op het sportpark aan. Eerder mag je niet naar binnen.
- Je luistert altijd naar de instructies van de trainer en de organisatie en houd je altijd aan alle richtlijnen.
- Drinken doe je alleen uit je eigen (van huis meegebrachte) bidon; Bidons NIET delen met anderen.
- Omkleden doe je thuis. Hang je jack of leg je spullen niet in de dug-out maar hang deze (met onderlinge afstand) over de railing of langs de lijn. De kleedkamers mag je niet betreden.
- Sporters ouder dan 18 jaar moeten altijd 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve die uit het eigen huishouden), dus ook trainers en andere sporters. Kinderen tot en met 18 jaar houden 1,5 meter afstand van de trainers.
- Bij overtreden van een richtlijn krijg je een waarschuwing. Bij de tweede overtreding word je verwijderd van de training en mag je dit seizoen niet meer komen trainen.
- De trainer zorgt dat eventueel benodigde materialen op het trainingsveld aanwezig zijn.
- Voor en na iedere training was je je handen thuis met zeep.
- Na afloop van de training verlaat je direct het sportpark en ga je direct naar huis.

# TOEGANG SPORTPARK KDO



- Alleen toegankelijk voor kinderen tot en met 18 jaar en trainers
- Toegang maximaal 5 minuten voordat training begint
- Na afloop training direct naar huis
- Kom lopend of met de fiets
  - Toegang via de Fresialaan en over het bruggetje; ouders blijven BUITEN het park
  - Parkeren fiets tot en met 12 jaar ingang Fysio
  - Parkeren fiets vanaf 12 jaar bij trap aan voorkant en langs Veld 1 (om sporthal heen!). Bij neerzetten en wegrijden afstand houden!
- Alleen brengen met de auto als het echt niet anders kan
  - Toegang via Hanenpad
  - Max 15 km per uur!
  - Drop-off/Pick-up op evenemententerrein.
  - Niet parkeren, na afzetten direct wegrijden
  - Houd afstand tussen auto's
  - Geen ouders op het park!
  - Kinderen toegang via hek naast tribune
- Uitgang via evenementenlaan



# Wie traint wanneer en waar? Maandag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
09.30 – 10.30	DAG	Veld 1	Corine
17.30 – 18.15	JO 8-1	Veld 2A	Bart-Jan vd Jagt / Tim Verlaan
17.30 – 18.15	JO 8-2	Veld 2B	Raymond Kwant / Chantal Bartels
17.30 – 18.15	JO9-3M	Veld 2C	Karel van Rijn / Perry Snabel / Dennis Pouw
18.30 – 19.15	JO9-1	Veld 2A	Matt Slater / John Buskermolen
18.30 – 19.15	JO9-2	Veld 2B	Pieter Stokman / Dirk van Rijn
18.30 – 19.15	JO9-4	Veld 2C	Miranda Vollebregt
18.30 – 19.15	JO10	Veld 2D	Michel Doeswijk / Tom de Koning
18.30 – 19.15	MO13	Veld 3	Alex van Kessel
19.30 – 20.15	JO19-1	Veld 2A + 2B	Paul ten Brink
19.30 – 20.15	JO19-2	Veld 2C + 2D	Mark Aedes
19.30 – 20.30	Bootcamp	Survivalbaan 2	Fred Turk / Ruud Koster
20.00 – 21.00	Trimclub	Veld 3	Wietse Lek

# Wie traint wanneer en waar? Dinsdagmiddag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
16.00 – 16.45	Dance groep 1 - 4	Veld 1	Noëlla
17.00 – 17.45	Dance groep 5 - 8	Veld 1	Noëlla
18.00 – 18.45	JO11-1	Veld 2A	Jeroen van R/Ronald P/Frank R/ RodyvK/Patrick dH
18.00 – 18.45	JO11-2	Veld 2B	Bart van Diemen / Friso Kuipers
18.00 – 18.45	JO12-1	Veld 2C	Koen Fris/Peter Schuurman
18.00 – 18.45	JO13-1	Veld 3A	Michael W/Tobias R/Roos G/Olive J
18.00 – 18.45	JO13-2	Veld 3B	Marco Slinger / Wiebe v Oosthuizen



# Wie traint wanneer en waar? Dinsdagavond

TIJD	Groep	Veld	Trainer
19.00 – 19.45	JO15-1	Veld 2A - Veld 2B	Jesse S/Jim K/Idske M/Karel van R/Raymond de J/Matthijs vdK/Alex v K
19.00 – 19.45	JO15-2	Veld 2C - Veld 2D	Mike vW/Kaj V/Neils vR/Hessel V
19.15 – 20.15	Handbal B2	Handbalveld	Simon
19.30 – 20.15	JO17-3	Veld 3A	Maurice K/Roel T/Ramon vK/Lianne S
19.30 – 21.00	Survival	Survivalbaan 2	Fred Turk / Ruud Koster
20.00 – 20.45	JO17-1	Veld 2A - Veld 2B	Danny Plasmeijer/Matthijs van Rijn
20.00 – 20.45	JO17-2	Veld 2C - Veld 2D	Gert Meijling / Bart Hoving
20.30 – 21.30	Handbal A / DS1	Handbalveld	Jari van de Baan

# Wie traint wanneer en waar? Woensdagmiddag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
9.30 – 10.30	Seniorengym	Veld 1	Henny
15.00 – 15.30	Peuters / kleuters	Veld 1	Marianne en Britt
15.45 – 16.30	6 en 7 jarigen	Veld 1	Marianne en Britt
17.00 – 17.45	8 jaar en ouder	Veld 1	Marianne en Britt
17.30 – 18.15	JO8-1	Veld 2A	Bart-Jan vd Jagt / Tim Verlaan
17.30 – 18.15	JO8-2	Veld 2B	Raymond Kwant / Chantal Bartels
17.30 – 18.15	JO9-3M	Veld 2C	Karel van Rijn / Perry Snabel / Dennis Pouw
18.00 - 18.45	10+	Veld 1	Marianne en Britt
18.30 – 19.15	JO9-1	Veld 2A	Matt Slater / John Buskermolen
18.30 – 19.15	JO9-2	Veld 2B	Pieter Stokman / Dirk van Rijn
18.30 – 19.15	JO9-4	Veld 2C	Miranda Vollebregt
18.30 – 19.15	JO-10	Veld 2D	Michel Doeswijk / Tom de Koning

# Wie traint wanneer en waar? Woensdagavond

TIJD	Groep	Veld	Trainer
19.00 – 20.00	Handbal B1	Handbalveld	Simon
19.00 – 20.00	Survival 13-18	Survivalbaan Veld 2	Ruud
19.00 – 20.00	MO13	Veld 3	Alex van Kessel
19.30 – 20.15	MO15	Veld 2A – Veld 2B	Niels / Jordan
19.30 – 20.15	MO19	Veld 2C - Veld 2D	Nurradin
20.15 – 21.15	Bootcamp	Survivalbaan 2	Eva van Ee
20.30 – 21.15	JO19-1	Veld 2A – Veld 2B	Paul ten Brink
20.30 – 21.15	JO19-2	Veld 2C - Veld 2D	Mark Aedes
20.30 – 21.30	KDO 4	Veld 3	Ferdi Rademaker

# Wie traint wanneer en waar? Donderdagmiddag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
16.30 – 17.30	Handbal F jeugd	Handbalveld	Jill / Amber
16.30 – 17.30	Handbal E jeugd	Veld 1	Desiree / Rini / Idske / Sandra
18.00 – 18.45	JO11-1	Veld 2A	Jeroen van R/Ronald P/Frank R/ RodyvK/Patrick dH
18.00 – 18.45	JO11-2	Veld 2B	Bart van Diemen / Friso Kuipers
18.00 – 18.45	JO12-1	Veld 2C	Koen Fris / Peter Schuurman
18.00 – 18.45	JO13-1	Veld 3A	Michael W/Tobias R/Roos G/Olive J
18.00 – 18.45	JO13-2	Veld 3B	Marco Slinger / Wiebe v Oosthuizen
18.15 – 19.15	Handbal D1	Handbalveld	Lorraine
18.15 – 19.15	Handbal D2	Veld 1	Martijn

# Wie traint wanneer en waar? Donderdagavond

TIJD	Groep	Veld	Trainer
19.00 – 19.45	JO15-1	Veld 2A – Veld 2B	Jesse S/Jim K/Raymond de J/Matthijs vdK/Alex v K
19.00 – 19.45	JO15-2	Veld 2C – Veld 2D	Mike vW/Kaj V/Neils vR/Hessel V
19.30 – 20.30	Handbal C1	Handbalveld	Lorraine
19.30 – 20.30	Handbal C2	Veld 1	Martijn
20.00 – 20.45	JO17-1	Veld 2A – Veld 2B	Danny Plasmeijer/Matthijs van Rijn
20.00 – 20.45	JO17-2	Veld 2C – Veld 2D	Gert Meijling / Bart Hoving
20.00 – 20.45	JO17-3	Veld 3A	Maurice K/Roel T/Ramon vK/Lianne S
20.45 – 21.45	Handbal Dames*	Handbalveld	Thea Verzaal / Kees Jan Jongkind
21.00 – 22.00	KDO 1 -2	Veld 2 Veld 3	Raymond, Rene, Johan (2*), Ron, Peter, Arjan

\* Start donderdag 28 mei

# Wie traint wanneer en waar? Vrijdag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
19.00 – 20.00	Yoga	1	Grace
19.30 - 20.30	G-voetbal 18+	3	René Lek

Start vrijdag 1 mei

# Wie traint wanneer en waar? Zaterdag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
09.30 – 10.30	Bodyshape	Veld 1	José ,Dani en Irma om en om
10.00 – 11.00	Trainingsgroep	Veld 2	Olive Jansen/Ramon van Kessel/Harold van Rijn



# Wie traint wanneer en waar? Zondag

TIJD	Groep	Veld	Trainer
09.30 – 11.00	Survival	Veld 2	Fred Turk, Ruud Koster

Start zondag 17 mei

# Corona - coördinator

Dag	Tijd	Coördinator 1	Coördinator 2
Maandag	16.15 – 21.15	René	
Dinsdag	15.45 – 22.15	Carlo	
Dinsdag	17.45 – 20.10		Joyce Velgersdijk
Woensdag	14.45 – 21.30	Carlo	
Woensdag	18.15 – 19.45		Danielle Winter/ Astrid Kooijman (om en om)
Woensdag	19.45 – 20.45		Mike Pouw / Vincent Hofer
Donderdag	16.15 – 22.15	Rene	
Donderdag	16.15 – 16.45		Desirée Schaeffers
Donderdag	17.45 – 20.15		Gerrit de Graaf
Donderdag	20.30 – 22.15		Jan Ruhe
Vrijdag	19.45 – 21.15	Carlo & René om en om	
Zaterdag	09.45 – 11.15	René & Carlo om en om	
Zondag	09.15 – 11.15	Fred en Ruud	

Coördinator 1: Verantwoordelijk, algeheel toezicht.

Coördinator 2: Extra voor ontvangst en verdeling over velden. Kan naar huis na ontvangst laatste groep van de dag

# De veldverdeling

