

Protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar bij sv KDO

Versie 2.1

30 april 2020

Versiebeheer

Versie	Datum	Wijzigingen
1.0	23 april 2020	Interne versie ter beoordeling Werkgroep Corona en gemeente Uithoorn
2.0	26 april 2020	Gecommuniceerde versie na aanpassingen protocol Gemeente Uithoorn
2.1	30 april 2020	Wijzigingen in handbal protocol na aanpassen protocol NHV

Het coronavirus en de gevolgen voor KDO

Vanaf 29 april is het toegestaan onze jeugdleden georganiseerd en beheersbaar te laten sporten. Zo mogen kinderen tot en met 12 jaar van de overheid weer komen trainen, waarbij ze niet per se de 1,5 meter grens afstand hoeven aan te houden. Voor jeugd van 13 tot en met 18 jaar is dit ook toegestaan, als zij maar wel de 1,5 meter afstand van elkaar blijven.

Daar zijn we voorzichtig blij mee. Sport heeft een positieve invloed op de gezondheid van de jeugd en veel kinderen hebben te lang stil moeten zitten of hun vriendjes moeten missen. Momenteel bereiden we ons voor de sport “coronaproof” te maken. Het plan is dat we voorzichtig en gefaseerd weer kunnen gaan sporten, waarbij we dus beginnen met de jeugd. Wanneer elke keer een nieuwe fase aanvangt is volledig afhankelijk van de mogelijkheden die de coronamaatregelen van het kabinet bieden. Gezondheid en veiligheid zijn en blijven het uitgangspunt.

Competities en het spelen van officiële wedstrijden zullen niet voor het najaar worden hervat. Ook de kantine, sporthal en kleedkamers moeten voorlopig dicht blijven en ouders mogen niet langs de lijn staan.

Binnen KDO heeft een werkgroep bestaande uit verschillende afdelingen en groepen van onze vereniging de voorbereidingen getroffen om onze jeugd verantwoord te laten sporten. We hebben sportvormen, trainingen, procedures en tips ontwikkeld om dit mogelijk te maken. En natuurlijk de vrijwilligers gevonden om de trainingen mogelijk te maken.

Samen met de Gemeente en de andere sportverenigingen in Uithoorn hebben we onze plannen besproken en getoetst zodat alle sportverenigingen in de Gemeente Uithoorn het zelfde protocol volgen. Natuurlijk zijn er in de praktische uitwerking per sport en per sportpark steeds verschillen om het protocol passend te maken op de lokale situatie. Ongetwijfeld zullen er de komende weken op basis van nadere inzichten nog aanpassingen komen in ons protocol. Die zullen we dan steeds duidelijk communiceren

Het is belangrijk dat we de komende periode laten zien hoe belangrijk onze vereniging is voor een gezonde samenleving, waarin kinderen veilig en verantwoord kunnen sporten.

Ik reken op eenieders medewerking zodat we daar op een goede manier invulling aan kunnen geven.

Andy Verstelle

Voorzitter sv KDO

Protocol verantwoord sporten jeugd KDO, versie 2.1, d.d. 30 april

Vanaf 29 april mogen de kinderen beperkt weer sporten



- Vanaf 29 april is buiten sporten weer mogelijk voor kinderen en jongeren; geen officiële wedstrijden. De competities zijn beëindigd.
- Kinderen tot en met 12 jaar kunnen onder begeleiding samen buiten sporten. Teams in de categorie Onder-13 blijven in dezelfde samenstelling trainen en alle kinderen (ook die dus al 13 zijn) vallen in deze groep.
- Jongeren van 13 tot en met 18 jaar mogen onder begeleiding buiten sporten met elkaar, maar dan met 1,5 meter afstand ertussen. Teams in de categorie Onder-19 blijven in dezelfde samenstelling en alle jeugdspelers (ook die dus al 19 zijn) vallen in deze groep.
- We hebben besloten aparte trainingen te gaan organiseren voor de jeugdleden van:
 - Voetbal, vanaf woensdag 29 april (maar nog niet voor de G-afdeling; we onderzoeken hier de mogelijkheden)
 - Handbal, vanaf woensdag 29 april
 - Survival, vanaf woensdag 29 april
 - Gymnastiek en Dance, vanaf dinsdag 5 mei
- De plannen zijn uitgewerkt volgens de richtlijnen van het RIVM, de adviezen van de Sportbonden (nocnsf.nl/sportprotocol) en zijn afgestemd met de gemeente Uithoorn.
- Vooralsnog hebben we gepland dat de trainingen doorlopen tot en met begin juli.
- 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.

In dit protocol tref je achtereenvolgens aan

- Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen
- Algemene richtlijnen voor iedereen
- Richtlijnen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers
- Richtlijnen voor sporters
- Richtlijnen voor ouders en verzorgers
- Aanvullende richtlijnen per sport
 - Voetbal
 - Handbal
 - Survival
- Route naar het sportpark vanaf 29 april

- In het document “Planning verantwoord sporten” staat beschreven welke teams en groepen op welke momenten op welk veld trainen. Dit document wordt uiterlijk dinsdag 28 april bekend gemaakt.

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.

Algemene richtlijnen voor iedereen

- Deelname aan de trainingen is vrijwillig en niet verplicht. Geef aan de trainer aan of je (kind) wel of niet wil deelnemen.
- Veiligheid staat voor alles. Ben je ziek of heb je een huisgenoot die ziek is, blijf dan thuis.
- Ons sportpark is alleen toegankelijk voor kinderen tot en met 18 jaar. Ouders en begeleiders zijn **NIET** toegestaan.
- Kinderen tot en met 12 jaar mogen weer trainen. Officiële wedstrijden blijven verboden, want daarvoor moet gereisd worden.
- Jongeren van 13 tot en met 18 jaar mogen trainen, maar moeten 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- De kleedkamers, kantine en sporthal blijven dicht. Thuis omkleden en douchen.
- Toegang alleen vanaf 5 minuten voordat training begint.
- Tussen trainingen zit steeds 15 minuten zodat er zo weinig mogelijk onderlinge contacten tussen groepen zit.
- Het betreden en verlaten van het sportpark gaat volgens de afgesproken aangegeven route.
- Na de training direct naar huis.
- Thuis omkleden en voordat je vertrekt je handen wassen.
- Na thuiskomst opnieuw je handen wassen.
- Neem je eigen bidon mee en drink niet uit de bidon van anderen.
- Kinderen komen zo veel als mogelijk zelf lopend of op de fiets naar KDO. Ouders en begeleiders mogen het park **NIET** op.
- Voor als het niet anders kan is er een aparte drop-off / pick-up zone voor wie toch met de auto moet komen.

Richtlijnen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Bereid de training goed voor. Houd ook zelf 1,5 meter afstand en zorg dat iedereen van 13 jaar en ouder dat ook doet.
- De “materiaalman” zorgt dat de benodigde materialen per team apart klaarliggen in de eigen kleedruimte. Per team mag één trainer deze materialen halen en na de training terugbrengen. Zorg dat er geen materialen tussen teams worden gedeeld. De materialen worden na iedere training gedesinfecteerd door KDO.
- Vermenging van de groepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan.
- Zorg dat er in leeftijdsgroep van 13 t/m 18 jaar zo min mogelijk materialen worden gedeeld
- Zorg dat de training klaar staat als de kinderen het veld op komen zodat je direct kunt beginnen. Laat groepen alleen in de daartoe afgebakende ruimtes trainen.
- Laat kinderen gefaseerd het sportveld betreden en verlaten.
- Maak vooraf de regels aan de kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 tot en met 18 jarigen waarbij altijd 1,5 meter afstand moet worden gehouden.
- Ga voorafgaand aan de training na bij de kinderen of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of dat een gezinslid recent positief is getest op COVID-19.
- Wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden.
- Help de kinderen de regels zo goed mogelijk uitvoeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Wijs de kinderen erop dat ze na de training direct het sportpark verlaten en direct naar huis gaan.
- Zorg dat er geen toeschouwers bij de training zijn.
- Was of desinfecteer je handen voor en na iedere training.
- Houd je altijd aan de algemene veiligheid en hygiëneregels alsmede aan de richtlijnen voor iedereen.

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 van 13 t/m 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 12 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.**

Richtlijnen voor ouders en verzorgers

- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheid en hygiëneregels, de richtlijnen voor iedereen en informeer ze dat ze altijd de aanwijzingen van de KDO begeleiders moeten opvolgen.
- Deelname is niet verplicht. Als je niet wilt dat je kind komt sporten of het niet veilig vindt hoef je je kind niet te laten komen. Wel gelden de normale regels voor afmelden als je niet kind kan of wil komen.
- Kinderen komen in principe alleen naar KDO en alleen als er een training voor je kind gepland is. Begeleid je kind alleen naar KDO als het niet in staat is alleen naar KDO te komen. Zo voorkomen we groepsvorming bij het park.
- Breng je kind niet als je kind of je gezin niet aan de algemene veiligheid en hygiëneregels kan voldoen.
- Reis alleen met je kind of kom alleen met personen uit jouw huishouden naar KDO; kom zo veel als mogelijk lopend of op de fiets.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training op het sportpark aan. Eerder mag je kind niet naar binnen.
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je GEEN toegang tot het KDO sportpark. Dit geldt zowel voor, tijdens en na de training. We hebben aparte aflever- en ophaalpunten ingericht. Blijf daar niet onnodig staan, maar vertrek direct naar huis (of ga een rondje lopen of fietsen) zodat het op deze punten niet te druk wordt.
- Je luistert altijd naar de instructies van de trainer en de KDO- organisatie en houd je altijd aan alle richtlijnen.
- Na afloop van de training kun je je kind ophalen op de afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Aanvullende richtlijnen Voetbal, vanaf 29 april

- Alle kinderen tot en met de leeftijdscategorie Onder-13 (ook kinderen die dus al 13 zijn) vallen in de groep kinderen tot en met 12 jaar.
- Alle jeugdspelers tot en met de leeftijdscategorie Onder-19 (ook kinderen die dus al 19 zijn) vallen in de groep jeugdspelers tot en met 18 jaar.
- Zie het schema welk team op welk veld traint. Ga direct naar je eigen trainingsveld.
- De teams van JO13 tot en met JO19 worden per team opgedeeld in 2 groepen van maximaal 7 jeugdspelers per groep.
- We gaan vooral voetbalschool technische skills trainen en tactische oefeningen met de bal doen op gepaste afstand van elkaar.
- Spelers mogen de bal niet met de handen aanraken.
- Keepers keepen altijd met handschoenen en desinfecteren deze voor en na de training. Handschoenen worden niet gedeeld.
- We zorgen dat de materialen die we gebruiken geen besmettingshaard gaan vormen:
 - We nemen geen eigen bal mee
 - Je drinkt alleen uit je eigen bidon die je hebt meegenomen; we delen geen bidons met anderen.
 - Ander trainingsmateriaal (b.v. pionnen) worden alleen door de trainers aangeraakt.
 - KDO zorgt voor desinfectie materiaal. Niet alleen voor handen maar ook voor materialen.
 - Controle op desinfectie voor, tijdens en na de training is onder verantwoordelijkheid trainer.
 - Je mag in geval van hoge nood de toiletten gebruiken, maar alleen als het niet anders kan. Ga voordat je naar KDO komt thuis naar het toilet.

Aanvullende richtlijnen Handbal, vanaf 29 april

- Alle teams trainen met dezelfde groep als ze geëindigd zijn in het zaalseizoen.
- De gehele D- en C-jeugd zal met 1,5 meter afstand trainen.
- Trainingen zijn alleen voor de F, E, D, en C-jeugd. Niet voor de A-jeugd en de Dames. Zie het schema welk team op welk veld traint. Ga direct naar je eigen trainingsveld.
- We gaan trainen in kleine groepjes (maximaal 14 sporters) per veld.
- We gaan technische skills trainen, gecombineerd met fysieke vormen met minimale afstand op het veld tussen de sporters.
- We zorgen vooraf voor goede hygiëne m.b.t. handen schoonmaken en ontsmetten e.d.
- ~~• We zorgen dat de ballen niet van hand tot hand gaan (aanspelen). Overspelen mag, voorafgaand aan de training de handen desinfecteren.~~
- ~~• Keepers keepen alleen met handschoenen.~~
- We zorgen dat de materialen die we gebruiken geen besmettingshaard gaan vormen:
 - Gebruik alleen je eigen bidon.
 - Ander trainingsmateriaal (b.v. pionnen) worden alleen door de trainers aangeraakt.
 - KDO zorgt voor desinfectie materiaal. Niet alleen voor handen, maar ook voor materialen.
 - Materialen (waaronder ballen) worden na de trainingssessie gedesinfecteerd.
 - Ieder team traint met eigen materialen
 - Controle op desinfectie voor, tijdens en na de training is onder verantwoordelijkheid trainer.

Aanvullende richtlijnen Survival, vanaf 29 april

- We verzamelen bij de Survivalbaan naast Veld 2; ga daar direct heen en houd voldoende onderlinge afstand van je medesporter en de trainer
- We gaan trainen zonder contact op 1.5 meter afstand van elkaar.
- We zorgen vooraf voor goede hygiëne m.b.t. handen schoonmaken en ontsmetten e.d.
- We zorgen dat de materialen die we gebruiken geen besmettingshaard gaan vormen:
 - Eigen bidon, geen bidons delen.
 - Je krijgt een individueel touw of ander materiaal toegewezen
 - Andere trainingsmateriaal worden alleen door de trainers aangeraakt.
 - KDO zorgt voor desinfectie materiaal. Niet alleen voor handen maar ook voor materialen.
 - Controle op desinfectie voor, tijdens en na de training is onder verantwoordelijkheid trainer.

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 weggrijden afstand houden!
 - Uitgang via evenementenlaan
- 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.
 - Houd afstand tussen auto's
 - Geen ouders op het park!
 - Kinderen toegang via hek naast tribune
 - Uitgang via evenementenlaan

