

# Protocol verantwoord sporten

Versie 1.1

29 mei 2020

# Versiebeheer

Versie	Datum	Wijzigingen
1.0	7 mei 2020	Eerste versie op basis van versie 2.1 Opstarten Jeugd. Aanpassingen voor ouder dan 18
1.1	29 mei 2020	Kinderen tot en met 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand meer te houden

# Het coronavirus en de gevolgen voor KDO

Vanaf 11 mei mogen ook degenen die ouder dan 18 jaar zijn georganiseerd buiten sporten, mits er 1,5 meter afstand wordt gehouden.

De jeugd tot en met 18 jaar mag onder begeleiding buiten sporten zonder 1,5 meter afstand van elkaar. Wel moeten ze 1,5 meter afstand van alle anderen (buiten het eigen huishouden) houden.

Wedstrijden zijn nog niet toegestaan en er mag nog geen gebruik worden gemaakt van de kantine, de sporthal, kleedkamers en douches.

Officiële wedstrijden en competities kunnen vanaf 1 september plaatsvinden zonder publiek, mits het coronavirus onder controle blijft. Onze kantine kan ook dan weer open. We verwachten dat per 1 september ook binnensporten weer mogelijk wordt.

Sinds 29 april kunnen onze jeugdleden weer (beperkt, en onder voorwaarden) trainen. Dit is mogelijk gemaakt door een werkgroep bestaande uit vertegenwoordigers van de verschillende afdelingen en groepen van onze vereniging die de voorbereidingen hebben getroffen 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.

Op basis van de ervaringen die we sindsdien hebben opgedaan en de meest recente kabinetsbesluiten hebben we het jeugdprotocol aangepast tot een algemeen geldend protocol. Dat protocol tref je hierna aan. Als iedereen zich aan dit protocol houdt kunnen we weer veilig sporten.

Ik reken op eenieders medewerking. Samen krijgen we het coronavirus onder controle.

Andy Verstelle

Voorzitter sv KDO

# Vanaf 11 mei mag iedereen weer beperkt 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 degenen die ouder dan 18 jaar zijn 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 zijn afgestemd met de gemeente Uithoorn.
- De trainingen lopen door tot en met 27 juni.
- 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).

# 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.

# 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 leden die een training hebben. Ouders, begeleiders en toeschouwers zijn **NIET** toegestaan.
- Kinderen tot en met 18 jaar mogen trainen. Officiële wedstrijden blijven verboden, want daarvoor moet gereisd worden.
- Iedereen ouder dan 18 jaar mag trainen, maar moet 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 19 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.
- Vermenging van de groepen kinderen t/m 12 jaar, jeugd van 13 t/m 18 jaar en andere groepen is op geen enkel moment toegestaan.
- Zorg dat er zo min mogelijk materialen worden gedeeld.
- Zorg dat de training klaar staat als de sporters het veld op komen zodat je direct kunt beginnen. Laat groepen alleen in de daartoe afgebakende ruimtes trainen.
- Laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten.
- Maak vooraf de regels aan de sporters duidelijk, met name voor de groep ouder dan 19 jaar waarbij altijd 1,5 meter afstand moet worden gehouden.
- Ga voorafgaand aan de training na bij de sporters of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of dat een gezinslid recent positief is getest op COVID-19.
- Wijs sporters op het belang van handen wassen en laat sporters geen handen schudden.
- Help de sporters de regels zo goed mogelijk uitvoeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Wijs de sporters 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.
- Als je ziek bent, kun zelf contact opnemen met de GGD om je te laten testen. Meld je ook ziek bij Andy Verstelle



# 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 19 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.**

# 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

- 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

- Alle teams trainen met dezelfde groep als ze geëindigd zijn in het zaalseizoen.
- 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.
- Overspelen mag, voorafgaand aan de training de handen desinfecteren.
- We zorgen dat de materialen die we gebruiken geen besmettingshaard gaan vormen:
  - Gebruik alleen je eigen bidon.
  - KDO zorgt voor desinfectie materiaal. Niet alleen voor handen, maar ook voor materialen.
  - Materialen (waaronder pionnen en 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

- 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

## TOEGANG SPORTPARK KDO

- Alleen toegankelijk voor leden die een training hebben
- 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!
  - 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

