

PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN – GYMNASIEK VERENIGING D.O.T.O.

Laatste update: 11 juni 2021

In dit protocol staat beschreven hoe bij onze vereniging de corona-maatregelen worden toegepast. Wij volgen het Protocol Verantwoord Sporten van NOC-NSF en het protocol van de KNGU. Het protocol is opgesteld door het bestuur. Onze invulling en onze maatregelen zijn door het bestuur afgestemd met de richtlijnen van de gemeente Scherpenzeel. Wanneer de richtlijnen vanuit de overheid, KNGU en gemeente wijzigen, zal het protocol worden aangepast.

Wij hopen met de maatregelen uit dit protocol zo veel mogelijk risico's op besmetting en verspreiding van het corona-virus te kunnen uitsluiten. Dit valt en staat uiteraard bij de medewerking van alle sporters, ouders en vrijwilligers. Wij rekenen er dan ook op dat iedereen zich houdt aan de gestelde regels en aanwijzingen van trainers en bestuursleden opvolgt. Wees u ervan bewust dat de lokale en rijksoverheden altijd kunnen besluiten om de versoepeling van de maatregelen voor het sporten terug te draaien!

Dit protocol gaat uit van de per 05 juni 2021 geldende landelijke maatregelen en zal indien die in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast.

LANDELIJK PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN NOC*NSF: <https://nocnsf.nl/sportprotocol>

LANDELIJKE SPELREGELS "CORONA EN CULTUUR, UITGAAN EN SPORT:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/cultuur-uitgaan-en-sport/sport>

Met sportieve groet,

Lionel Thompson

Voorzitter Gymvereniging D.O.T.O. Scherpenzeel

Inhoud

Belangrijkste wijzigingen per 05 juni 2021.....	3
Algemene regels.....	4
Corona protocol Basisregels.....	5
Trainingen.....	6
Wedstrijden & evenementen.....	6
Schoonmaak.....	6
Handhaving.....	6
Officiële richtlijnen - wijzigingen.....	7
Veel gestelde vragen.....	8

Belangrijkste wijzigingen per 05 juni 2021

We kunnen weer binnen sporten!

Voor binnensporten geldt een maximaal aantal van 30 personen per zelfstandige ruimte, exclusief de trainers/begeleiders.

Vanaf 05 juni

- Volwassenen mogen binnen en buiten weer sporten in groepen van maximaal vijftig personen en zonder de verplichte 1,5 meter afstand bij sporten waarbij dat voor de beoefening van de sport niet haalbaar is.
- Groepslessen zijn weer toegestaan.
- Wedstrijden zijn weer toegestaan, binnen en buiten.
 - De jeugd tot en met 17 jaar mag weer in competitieverband uitkomen.
 - Vanaf 18 jaar mogen er alleen onderlinge wedstrijden tussen sporters van de eigen club worden gespeeld.
 - Publiek is niet toegestaan.
- Kleedkamers en douches mogen weer open.
- Binnen moet iedereen een mondkapje dragen, tijdens het sporten mag deze af.
- Sportkantines mogen tussen 06:00 – 22:00 uur open.
- Personen vanaf 18 jaar mogen hierbij in groepen van maximaal twee personen sporten, op anderhalve meter afstand.

Algemene regels

Op basis van de NOC*NSF richtlijnen, wordt iedereen van 13 jaar en ouder dringend geadviseerd om een niet-medisch mondkapje te dragen in voor publiek toegankelijke binnenruimtes. Er mogen wel meer groepjes naast elkaar sporten als:

- de groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- zij niet mengen.

Tijdens de sportbeoefening mag het mondkapje uiteraard af, dit geldt ook voor de leiding. Ouders die meedoen zoals bij ouder en kind zijn sportbeoefenaars op dat moment, dus geen masker, maar wel 1,5m afstand. Bij bepaalde noodzakelijke activiteiten tussen leiding en de sporter waar contact noodzakelijk is, geldt de 1,5 meter afstand alleen voor zover dat mogelijk is.








Op basis van de NOC*NSF richtlijnen, is vanaf 1 december het dragen van een mondkapje verplicht in alle openbare en overdekte ruimten, in het onderwijs, het openbaar vervoer en bij contactberoepen. De mondkapjesplicht geldt voor iedereen van 13 jaar en ouder die zich begeeft in alle publieke binnenruimte. Tijdens de sportbeoefening mag het mondkapje uiteraard af, dit geldt ook voor de leiding. Ouders die meedoen zoals bij ouder en kind zijn sportbeoefenaars op dat moment, dus geen masker, maar wel 1,5m afstand.

Op plekken waar een mondkapje verplicht is, mag u alleen een mondkapje dragen en geen spatscherm, zakdoek, sjaal of buff. Het is niet nodig een medisch mondkapje te gebruiken.

Er is een algemene uitzondering voor kinderen en jongeren tot en met 17 jaar in relatie tot de teamsport en de wedstrijden. Zij mogen in wel teamverband sporten en onderling wedstrijden spelen met teams van de eigen club. Er wordt geen competitie gespeeld. Kinderen met klachten die kunnen wijzen op corona blijven thuis.

Bij bepaalde noodzakelijke activiteiten tussen leiding en de sporter waar contact noodzakelijk is, geldt de 1,5 meter afstand alleen voor zover dat mogelijk is.

Bij klachten die kunnen wijzen op corona blijf thuis!!!

 Heb je klachten? Blijf in thuis-quarantaine. Ontvang geen bezoek. Laat je testen.	 Werk thuis, tenzij het niet anders kan.	 Houd 1,5 meter afstand.	 Is het druk? Ga dan weg.
	 Was vaak je handen.	 Hoest en nies in je elleboog.	 Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

Corona protocol Basisregels

De standaard richtlijnen zijn:

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt en laat je testen: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°), verlies van reuk of smaak. Ga pas sporten nadat bij jou en/of je huisgenoten de klachten minimaal 24 uur weg zijn.
- Ontstaan er gezondheidsklachten tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk en ga naar huis.
- Bij gezondheidsklachten van jezelf of huisgenoten meldt dit bij je trainer.
- Blijf minimaal 10 dagen thuis als iemand uit jouw huishouden positief getest is op covid-19. Volg hierin het advies van de GGD.
- Kom je net terug uit een land waar het Ministerie van Buitenlandse Zaken code Oranje of Rood voor af heeft gegeven is er voorgeschreven dat je minimaal 10 dagen in thuisquarantaine moet. Deze dagen mag je ook niet bij GV DOTO aanwezig zijn.
- Blijf thuis als je het corona-virus hebt gehad volgens een laboratoriumtest, minimaal 10 dagen na de uitslag van de test.
- Was voor en na het sporten goed je handen.
- Schud geen handen en geef geen high-fives.
- Neem je eigen bidon/ drinkfles mee en drink niet uit de fles van iemand anders.
- Ga thuis naar het toilet voor en na het sporten.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les. Kleed je thuis om. Wissel alleen van schoenen en doe dit in de zaal.
- Verlaat na de les de zaal zo snel mogelijk waar mogelijk via de nooduitgang.
- Ouders/verzorgers wachten bij het ophalen van de sporters buiten.
- Maak gebruik van papieren zakdoekjes en gooi deze direct weg na gebruik.
- Er wordt aangeraden om regelmatig uw handen te wassen en sportmaterialen te desinfecteren na gebruik.
- Tijdens de training mag alleen eigen magnesiumblokjes gebruikt worden.
- Bij positieve test van Corona meld je dit bij de trainer en trainer meldt dit bij het bestuur op info@dotoscherpenzeel.nl

Trainingen

Er zijn geen leeftijdsgrenzen meer voor het mogen sporten. Aan 70+ ers wordt wel gevraagd om extra voorzichtig te zijn.

Er mogen weer groepslessen tot maximaal 50 personen gegeven worden.

Uiteraard worden er ook door de trainers maatregelen getroffen om de lessen voor u of uw kind en de trainers zelf veilig te laten verlopen. De trainers volgen de instructies van de KNGU. Zij houden onder meer afstand van elkaar, de leerlingen en andere volwassenen, wassen vaker hun handen waar mogelijk zijn er in de sportaccommodaties looproutes opgehangen om het halen en brengen zo veilig mogelijk te laten verlopen.

Mocht je twijfelen of je naar de les kan komen neem dan contact op met de leiding van de groep. We zullen dan via de site van het RIVM proberen te achterhalen wat de beste beslissing is.

Wedstrijden & evenementen

Er worden geen wedstrijden gespeeld. Toeschouwers zijn niet toegestaan.

Schoonmaak

De reguliere schoonmaak gebeurt onder verantwoordelijkheid van de accommodatie.

Handhaving

Alle regels in dit protocol zijn zorgvuldig opgesteld en hebben als doel om het sporten zo veilig mogelijk te laten verlopen. Hiermee hopen we risico's op corona besmetting door leden, trainers, vrijwilligers en ouders/verzorgers zoveel mogelijk te voorkomen.

Wij gaan er van uit dan eenieder die zich bij de sportaccommodatie begeeft, zich aan de afspraken in dit protocol zal houden en de aanwijzingen van trainers of vrijwilligers opvolgen. Met de gemeente hebben wij afgesproken dat we onder bovengenoemde voorwaarden iedereen weer mogen laten sporten. Wanneer blijkt dat de regels niet worden nageleefd kan de gemeente besluiten om wederom een algeheel verbod in te stellen om te sporten. Hiermee benadeelt u alle leden en de trainers, die daardoor hun werk niet kunnen doen.

Bovendien riskeert u persoonlijk een boete van maximaal € 98,-- een aantekening in het strafblad en een officiële waarschuwing vanuit de vereniging. De vereniging kan mogelijk een boete krijgen van maar liefst € 4000! Natuurlijk hopen wij dat het zo ver niet zal komen. We moeten samen door deze ingewikkelde periode heen en hebben elkaar nodig om dit zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Officiële richtlijnen - wijzigingen

Dit protocol wordt aangepast bij nieuwe inzichten of aanpassingen van officiële richtlijnen. Wijzigingen zullen duidelijk herkenbaar worden aangegeven.

Wijzigingenoverzicht:

01-07-2020: het sporten in overdekte sportaccommodaties weer toegestaan. Er mag weer binnen worden gesport door alle doelgroepen in alle takken van sport. Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.

29-09-2020: voor in ieder geval 3 weken geen publiek bij sportwedstrijden/ trainingen. Je komt alleen naar binnen om te trainen daarna ga je direct weer naar huis toe. Bij uitwedstrijden van jeugdleden t/m 17 jaar vallen de benodigde chauffeurs onder teambegeleiding. Zij vallen dus niet onder de regel voor toeschouwers en mogen blijven kijken naar de wedstrijd. Rij zoveel mogelijk met elkaar mee met zo min mogelijk auto's. Tijdens wedstrijden zalen zijn alleen toegankelijk voor coaches, scheidsrechters, juryleden en ouders die voor het vervoer hebben gezorgd. Let op: De ontvangende clubs, kunnen aanvullende eisen stellen.

13-10-2020: Voor groepslessen bij individuele sporten geldt het maximale aantal van 30 personen per ruimte binnen. Er moet hier wel 1,5 meter in acht gehouden worden zover mogelijk. Er wordt geen competitie/wedstrijden gespeeld. Kinderen en volwassenen met klachten die kunnen wijzen op corona blijven thuis.

04-11-2020: Aanscherping van de maatregelen voor 2 weken. Geen Groepslessen voor 18+

19-11-2020: Gedeeltelijke versoepeling. Groepslessen mogen weer worden aangeboden.

01-12-2020: Verplichting tot het dragen van mondkapje is verwerkt.

14-12-2020: Nederland in Lockdown. Geen lessen in de binnenruimten.

26-02-2021: Buitensporten mag weer beperkt worden opgestart.

18-05-2021: Binnensporten onder voorwaarden weer toegestaan.

05-06-2021: Volwassenen mogen binnen en buiten in groepen van max. 50 personen en zonder de verplichte 1,5 meter afstand sporten. Groepslessen zijn toegestaan.

Veel gestelde vragen

1. Is De Breehoek een publieke ruimte?

Ja, dat klopt. Deel het gebouw dat publiek toegankelijke is, wordt als publieke ruimte gezien.

2. Wat verstaan we onder 'individuele sport in groepsverband'?

Met een groepsles wordt vanuit de overheid een les bedoeld met een algemene instructie aan iedereen tegelijk. Zolang er individuele instructies gegeven worden aan de sporters is het dus geen groepsles. De groepjes (maximaal 2 personen) houden onderling 1,5 meter afstand, er is een duidelijke afbakening van de groepjes en zij mengen niet.

3. Aan welke eisen moet ik denken als ik een groepsles als een individuele les wil aan bieden?

Groepslessen voor volwassenen zijn nergens toegestaan. Dit verbod geldt voor groepslessen die binnen en buiten plaatsvinden. Voor trainingen /lessen voor volwassenen geldt binnen een maximum van 2 personen per groepje (exclusief instructeur, trainer, toezichthouder of vergelijkbare begeleider). Gebruik daarbij ook vooral het gezonde verstand bij het bepalen en afvragen of een bepaalde (inloop)training of les wel of niet kan en in welke vorm. Het moet goed uitlegbaar zijn naar de basisregels. Samengevat ons advies is om:

- Geen centrale instructie aan de groep gedurende de les.
- Er mogen maximaal 2 personen in vaste samenstelling bij elkaar trainen.
- Je mag mensen individuele instructie geven/ verbeteren.
- Je mag een trainingsschema uitdelen die ze zelfstandig moeten uitvoeren. ("Gymfit" en "Bewegen voor ouderen" vallen wel onder groepslessen.)

4. Moeten de sporters boven 18 jaar een mondkapje op tijdens de training?

Nee.

- Tijdens de sportbeoefening mag het mondkapje uiteraard af. Als u klaar bent met sporten, wordt geadviseerd zo snel mogelijk een mondkapje op te zetten.
- Ouders die meedoen zoals bij ouder en kind zijn sportbeoefenaars op dat moment, dus geen masker, maar wel 1,5m afstand.
- In de hal, kleedkamers en andere ruimtes geldt het advies wel.

5. Moet een trainer, coach, begeleider of instructeur een mondkapje dragen tijdens het geven van een les, training of instructie in een binnensportaccommodatie?

Tijdens het geven van een les, training, of instructie is het niet verplicht om een mondkapje te dragen indien dit het geven van de les, training of instructie te veel belemmerd. Vooraf en na afloop is het dragen van een mondkapje wel verplicht.

6. Zijn er uitzonderingen op het dragen van een mondkapje?

Er geldt een uitzondering voor mensen die vanwege hun beperking of ziekte geen mondkapje kunnen dragen. Het kan zowel om zichtbare, als onzichtbare beperkingen of ziektes gaan.

Concreet gaat het om:

- Mensen die vanwege hun beperking of ziekte fysiek niet in staat zijn een mondkapje te dragen of op te zetten. Bijvoorbeeld door een aandoening aan hun gezicht;
- Mensen die door het dragen van een mondkapje last krijgen van hun gezondheid. Bijvoorbeeld door een longaandoening;

- Mensen die ernstig ontregeld raken van het dragen van een mondkapje. Bijvoorbeeld vanwege een verstandelijke beperking of psychische aandoening;
- Begeleiders van mensen die afhankelijk zijn van non-verbale communicatie, zoals liplezen.
- De leiding kan mensen vragen zelf aannemelijk te maken dat deze uitzondering voor hen geldt. Neem bij twijfel contact op met de vereniging.

7. **Hoe wordt het aantal van 30 geteld in de gemeentelijke gymzalen waar meerdere groepen tegelijk trainen?**

In principe geldt iedere afzonderlijke deel van de zaal als een zelfstandige binnenruimte. We hanteren de volgende regels:

- Zaal wordt verhuurd in delen door De Breehoek.
- Is er een separate ingang voor ieder deel van de zaal. Hoofdingang mag wel gedeeld zijn.
- Er is een scheidingswand tussen de delen.

Als een zaal aan alle drie eisen voldoet, wordt het als zelfstandige binnenruimte gezien.

8. **Ik rijd mijn kind naar een training of thuiswedstrijd. Mag ik blijven kijken?**

Nee.

Als uw kind sport op de eigen sportaccommodatie, dan vallen chauffeurs niet onder teambegeleiding. Zij worden dan als toeschouwer gezien en mogen dus niet blijven kijken.

(Jongere) kinderen worden door de leiding naar de uitgang begeleid en aan de verzorgers overgedragen.

9. **Mag de kleedkamer gebruikt worden voor het droog wegleggen van jassen en/of gebruik van het toilet?**

Kleedkamers en douches zijn weer open.

10. **Hoe zit het met onze aansprakelijkheid en verzekeringen als we buiten sporten?**

KNGU heeft contact gezocht met de verzekeraar en gesteld is het volgende:

"Dekking is wel akkoord voor buitenoefeningen gericht op conditie en spierontwikkeling. Ook als gebruik wordt gemaakt van middelen die al buiten aanwezig zijn, zoals toestellen in parken."

11. **Mogen we ouder-kind gymlessen geven?**

Ja.

Groepslessen zijn helaas niet toegestaan, maar bij GV DOTO zullen de lessen zodanig georganiseerd worden dat deze voldoen aan de eisen voor 'individuele sport'.

12. **Geldt de maximale groepsgrootte van twee personen na het sporten ook voor jongeren?**

De regels voor maximale samenkomst- en gezelschapsgrootte gelden niet voor kinderen tot en met 12 jaar. Voor jongeren van 13 jaar en ouder gelden de maatregelen wel. Dus ook na het sporten.