



CORONA PROTOCOL

#SamenSterk

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen	4
Specifiek voor de sporter en ouders	5
Specifiek voor de trainer	7
Corona coördinator	8

Inleiding

Dit protocol is in het kader van de corona maatregelen die per 29 april van kracht zijn. Sporten mag weer opgestart worden mits er maatregelen zijn genomen voor veilig en gezond te sporten.

Dit protocol is gebaseerd op het “protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar van NOC*NSF” (bijlage I) en moet gelezen worden al uitbreiding op het protocol van het NOC*NSF

De vereniging heeft 7 trainingsgroepen voor de jeugd en 2 groepen voor volwassenen. Voor groep 1 en 2 van de jeugd gelden de onder 12 richtlijnen en voor groepen 3 t/m 6, de jeugd woensdagavond groep en de volwassenen de richtlijnen voor ouder dan 12 jaar.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

1. Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!
2. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
4. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
5. Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
6. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
7. Ga voordat je naar de les vertrekt thuis naar het toilet.
8. Was voor je training/les thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
9. Was je handen met water en zeep voor en na bezoek leslocatie.
10. Douche bij thuiskomst.
11. Vermijd het aanraken van je gezicht
12. Schud geen handen.
13. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Specifiek voor de sporter en ouders

Helaas, we moeten in deze periode even streng zijn. en rekenen op jullie medewerking en begrip. Normaal vinden wij het super gezellig als de ouders gezellig blijven hangen. Op dit moment mag dit echter niet. We vragen dan ook aan iedereen om alleen te komen. En de ouders direct weer weg te gaan.

Aan alle ouders: leg de regels voor de training goed uit aan de kinderen. Zorg dat je telefonisch bereikbaar bent en dan je kind(eren) je telefoonnummer bij zich hebben (op een papiertje of iets dergelijks) of zorg dat de trainer het juiste telefoonnummer heeft. **Kom op de fiets naar het Twiske.** Als dat echt niet kan bijvoorbeeld i.v.m. de reisafstand dan kunnen de kinderen worden afgezet bij de locatie de Twiske-Hut (Zuideinde 135, 1511 GC Oostzaan). Dit zolang het Twiske is afgesloten voor autoverkeer. Indien het Twiske weer wordt opgesteld dan wordt er weer op P1 verzameld. Ouders gaan direct weer weg en halen hun kind weer aan de einde van de training op dezelfde locatie. **Voor de volwassenen training geldt: Kom op de fiets** en verzamel bij P1 in het Twiske op gepaste afstand van elkaar.

2. Lessen zijn alleen toegankelijk voor de leden of voor een ieder die zich van te voren via de mail zich hebben aangemeld bij info@mtb-twiske.nl

3. Met de auto worden afgezet betekent direct weer wegrijden. Het Twiske is momenteel niet toegankelijk voor auto's.

4. Ga, voor je naar je les vertrekt, **thuis naar het toilet**. We mogen en kunnen geen gebruik maken van de toiletvoorzieningen in het Twiske en/of boerderij.

5. Was voor en na de les/training thuis je handen met zeep en houdt je fietshandschoenen tijdens de gehele les aan.

6. Neem zelf je bidon met water mee en houdt deze voor jezelf. Indien je geen bidonhouder hebt dien je deze in een rugzak bij je te houden. **Trainers kunnen geen spullen van de kinderen dragen of meenemen.**

7. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de les aan op de leslocatie en verlaat na afloop van je les direct (graag binnen 10 minuten) de omgeving van je leslocatie om veilig ruimte te maken voor eventueel de volgende lesgroep.

8. De lessen starten op de zaterdagen om **9.00uur tot 10.15uur** en om **10.30 uur tot 11.45uur**. Op de woensdagavond van **19.00uur tot 20.00uur**.

9. Iedereen **vanaf 13** is verplicht om **1,5 meter afstand** van elkaar te houden!

Deze regel geldt officieel niet voor kinderen tot en met 12 jaar, toch hanteren wij hem rondom de leslocatie wel als richtlijn. Dit om rust en overzicht te kunnen houden.

10. Trek thuis al je fietskleding aan. Deze zijn verplicht. Indien de fietskleding niet compleet is zoals bijvoorbeeld geen helm of geen handschoenen, dan mag je helaas niet deelnemen aan de training.

11. Bij het geven van instructies houdt je minimaal 1.5 meter afstand van elkaar. Ook tijdens het fietsen houdt je minimaal 2 fietslengtes afstand van elkaar. Naast elkaar fietsen is niet toegestaan.
12. Bij eventuele mankementen aan de fiets dien je minimaal 1.5 meter van je fiets te staan terwijl de trainer het euvel probeert te verhelpen.
13. Houd altijd 1,5 meter afstand tot je trainer/instructeur.
14. Verlaat na de les/training zo snel mogelijk de leslocatie.

Specifiek voor de trainer

1. Houd altijd 1,5 meter afstand van kinderen en je mede trainers.
2. Was je handen voor en na de les/training met handgel.
3. Bespreek de oefeningen met de kinderen op een rij met 1.5 meter afstand er tussen.
4. Leg voorafgaand aan de training pionnen op minimaal 1.5 meter van elkaar zodat de kinderen weten waar ze zich moeten opstellen.
5. Risicovolle oefeningen of oefeningen waarbij je dicht bij elkaar fietst zijn niet toegestaan. Zo ook de schansen niet.
6. Haal de sporters op bij de aangewezen locatie. Indien je compleet bent, vertrek direct.
7. Hou tijdens de gehele training je handschoen aan.
8. Trainers zijn uiterlijk 20 minuten voorafgaand van de training aanwezig op het afhaalpunt.
9. Proeflessen zijn enkel toegestaan indien de sporter met eigen fiets en helm komt. Dit zolang het Twiske voor autoverkeer is afgesloten. Indien deze wordt opgesteld zijn proeflessen met leenfietsen toegestaan mits het stuur en zadel vooraf ontsmet zijn. Een leen-helm is enkel toegestaan met haarnetje voor éénmalig gebruik.
10. De trainers volgen de instructie op van de "corona" coördinator.
11. Elke trainer heeft een EHBO kit en "handen"reiniger bij zich.
12. De groepen bestaan uit niet meer dan 10 kinderen. Bij een hoger aantal worden de groepen gesplitst cq verdeeld.
13. Het dragen van een geel hesje is verplicht.

Corona coördinator

De corona coördinator(CC) is de Voorzitter, of bij afwezigheid zal er voorafgaand aan de trainingen een ander worden aangewezen.

De CC zal toezicht houden op het juist toepassen van de regels. Tevens is hij het aanspreekpunt voor ouders en gemeente of andere instanties.

De CC heeft de bevoegdheid om in te grijpen waar nodig. Trainers dienen zich daaraan te houden.

De CC is bereikbaar op 06-53982531