

Trainers protocol: trainers en leiders RKAVC:

Voor trainingen en wedstrijden.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Alle basis hygiëne regels zijn te alle tijden van toepassing;



Was vaak je handen.

- Was je handen in ieder geval voor je naar buiten gaat, als je thuis komt, na het snuiten van je neus, voor het eten, en nadat je naar de wc bent geweest.

- Was je handen 20 seconden lang met water en zeep. Droog ze daarna goed.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten.

- Gooi de zakdoekjes weg na gebruik.
- Was na het snuiten altijd je handen.



Schud geen handen.



Houd 1,5 meter afstand.

- Behalve bij mensen uit je gezin of huishouden.
- Door twee armlengtes afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.

- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen; Als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis. Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht;
- neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen in acht;
- trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten en/ of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
- vermijd als trainer/begeleider en vrijwilliger geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen;
- wijs spelers op het belang van handen wassen en schud geen handen en geef geen highfives;
- tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines;
- houd 1,5 meter afstand met spelers van 13 jaar en ouder, tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport;

- trainers hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot spelers tot en met 12 jaar.
- zorg ervoor dat spelers buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmomenten of tijdens een wissel;
- zorg ervoor dat het aantal spelers en begeleiders per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit (training, oefenwedstrijd, wedstrijd);
- daarnaast wordt geadviseerd om de samenstelling zo vast mogelijk te houden. Train zo veel mogelijk in vaste groepen;
- zorg dat je de organisaties die jij hebt uitgezet, ook weer opruimt en was hierna grondig je handen;
- zorg dat spelers de bal niet aanraken met de handen, de uitzondering is de keeper met (keepers)handschoenen;
- zorg dat iedereen een eigen gevulde bidon/waterfles meeneemt;
- laat spelers zoveel mogelijk in tenue naar het sportpark komen;
- verdeel de (drink)pauzes om groepsvorming te voorkomen;
- help de spelers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- na trainingen en wedstrijden alle gebruikte materialen grondig schoonmaken en desinfecteren;
- laat spelers gefaseerd het sportveld betreden en verlaten; [aandacht voor de jeugdtrainingen en wedstrijden, gaat dit passen met de tijd roosters?]
- laat 18 jaar en ouder spelers tijdens inlopen en warming-ups zoveel de 1,5 meter afstand houden;
- zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers en wisselers onderling, ook in de dug-out.
- toezien dat de kleedlokalen na gebruik, trainingen en wedstrijden grondig worden schoongemaakt en gedesinfecteerd. [andere teams pas toegang na schoonmaak!]
- mede toezien dat er altijd voldoende desinfectie gel aanwezig is in de kleedruimtes;
- Let op de maximale bezetting van de kleedlokalen vanaf 18 jaar en ouder;
- Wedstrijd voor- en nabespreking voor 18 jaar en ouder kunnen niet 'binnen' plaats vinden;