

# **Sportprotocol**

# **Corona/COVID19**

*MTB Vereniging Zuidwolde e.o.*

20 mei 2020

## VOORAF

Vanaf 29 april mogen kinderen tot en met 12 jaar en jeugd 13 tot en met 18 jaar, onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht. Volwassenen vanaf 19 jaar mogen vanaf 11 mei ook samen buiten trainen. Het kabinet heeft de gemeenten opgeroepen om deze sportactiviteiten te faciliteren en te organiseren, voor de kinderen en jeugd onder begeleiding van buurtsportcoaches of het kader van sportaanbieders. Het verzoek van de overheden is dat zoveel mogelijk kinderen, jongeren en volwassenen de kans krijgen mee te doen, dus ook niet-leden van een vereniging.

Vanaf 11 mei geeft het Kabinet meer ruimte voor groepen volwassen sporters.

Om sporten in de huidige situatie mogelijk te maken hebben de Drentse gemeenten, verenigt in Vereniging Drentse Gemeenten (VDG), het protocol sport opgesteld. Daarbij is het vertrekpunt dat sporten veilig moet gebeuren en dat we ons houden aan de richtlijnen van het RIVM.

In dit protocol worden de richtlijnen, randvoorwaarden en wijze van sportorganisatie beschreven van onze vereniging. Bij het opstellen hiervan is men ervan bewust dat uitvoering van dit protocol:

- Afbreuk doet aan het verenigingsgevoel, de vereniging was een vereniging met beperkt aantal formele regels en afspraken;
- Impact heeft op de wijze en vorm van het geven van trainingen;
- Schuurt met een aantal wet- en regelgevingen zoals bijvoorbeeld het verplicht verstrekken van medisch te classificeren informatie voorafgaand aan een training.

## BRONDOCUMENTEN

Documentnaam	Organisatie	Datum	Status
Noodverordening COVID-19 Veiligheidsregio Drenthe van 10 mei 2020	VRD	10 mei '20	Wet- en regelgevend
Protocol over buitensportactiviteiten voor kinderen, jongeren en volwassenen	VDG	10 mei '20	Wet- en regelgevend
Protocol verantwoord sporten	NOS*NSF	8 mei '20	Adviserend
Website	NTFU	11 mei '20	Adviserend
<a href="https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19">https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19</a>	RIVM		Informerend

## DOCUMENTHISTORIE

Documentnaam	Datum	Status	Opmerkingen/aanpassingen
sportprotocol corona mtb zuidwolde - concept - v200520.docx	20 mei 2020	Concept	Vastgesteld door bestuur op 20 mei '20 onder voorbehoud van coronafunctionarissen

Bestuur MTB Vereniging Zuidwolde e.o.  
Mei 2020

## Inhoud

Vooraf.....	2
Brondocumenten .....	2
Documenthistorie.....	2
Sportprotocol COVID19.....	4
Het protocol en haar reikwijdte .....	4
Principes tot vaststelling .....	4
1 Sportprotocol COVID19 .....	5
1.1 Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen .....	5
1.2 De Vereniging .....	6
1.2.1 Coronafunctionaris.....	6
1.2.2 Coronatoezichthouders.....	6
1.2.3 Sportorganisatie .....	6
1.3 Trainers en Toezichthouders .....	7
1.3.1 Voorbereiding .....	7
1.3.2 Bescherming.....	7
1.3.3 Training .....	7
1.3.4 Na afloop van de training.....	8
1.4 Sporters .....	8
1.4.1 Voor de training .....	8
1.4.2 De training.....	8
1.4.3 Sporters vanaf 19 jaar .....	8
1.5 Ouders/Verzorgers .....	9
1.5.1 Voor de training .....	9
1.5.2 Training .....	9
1.5.3 Na de training.....	9
1.5.4 Wanneer mogen de kinderen niet naar de training.....	9
2 Uitvoering .....	10
2.1 Uitgangspunten .....	10
2.2 Gefaseerde opbouw van de trainingen .....	10
2.3 Aanmelding.....	11
2.4 Richtlijnen Trainingsvormen .....	11
2.5 De Training.....	12
2.6 Gedragsregels Sporters.....	12
2.7 Voorbereiding .....	12
2.7.1 Inrichting Nolderbikepark .....	12
2.7.2 Voorbereiding door Ouders/Verzorgers .....	12
3 Organisatie.....	14
3.1 Functionarissen en Taak .....	14
3.2 Beschikbaarheid trainers .....	14
3.3 Beschermingsmiddelen.....	15
3.4 Herkenbaarheid organisatie .....	15
3.5 EHBO.....	15
BIJLAGEN.....	16
Maatregelen bij melding van besmetting bij een sporter .....	17

## SPORTPROTOCOL COVID19

Dit protocol bestaat uit een tweetal onderdelen:

- Het feitelijke protocol, geheel van vastgelegde regels, waaraan de vereniging dient te voldoen om tot het aanbieden van sport over te mogen gaan;
- De organisatie: de (werk)wijze, regels en afspraken hoe de vereniging invulling geeft aan het protocol.

### HET PROTOCOL EN HAAR REIKWIJDTE

Item	Omschrijving
<b>Naam protocol</b>	<b>Sportprotocol COVID19</b>
<b>Vaststelling</b>	Het protocol wordt vastgesteld door het bestuur
<b>Periode</b>	Het protocol wordt in beginsel vastgesteld voor een periode van 3 maanden, uiterlijk 2 weken voor verstrijken van de einddatum wordt aangegeven of het protocol verlengd wordt, dan wel wordt aangepast.
<b>Aanpassing</b>	De COVID19 maatregelen zijn voortdurend aan aanpassingen onderhevig, indien het bestuur hiertoe reden ziet, zal het protocol dan wel de wijze van invulling hiervan tussentijds aangepast kunnen worden. Het bestuur zal, voordat zij overgaat tot vaststelling van het protocol, in overleg treden met de trainers en de Coronafunctionaris.
<b>Reikwijdte</b>	Ieder lid van de vereniging dient zich te houden aan het protocol. Ieder lid, dan wel ouder/voogd bij minder jarigen, dient kennis te hebben van de inhoud van dit protocol. Bij deelname aan een verenigingsactiviteit wordt impliciet toegestemd met dit protocol en de invulling hiervan.
<b>Overtreding</b>	Bij overtreding van het protocol zal het lid één keer worden gewaarschuwd <sup>1</sup> . Bij herhaling zal het lid gesommeerd worden de verenigingsactiviteit te verlaten en wordt automatisch uitgesloten van vervolg of andere activiteiten, voor zolang het protocol van kracht is. Het lid kan tegen deze maatregel in beroep gaan bij het bestuur.
<b>Ingangsdatum</b>	Direct na vaststelling door het bestuur
<b>Einddatum</b>	31 augustus 2020

### PRINCIPES TOT VASTSTELLING

Bij het vaststellen van protocol, het opstellen van de regels, wordt de volgende volgorde gehanteerd:

1. *Protocol over buitensportactiviteiten voor kinderen, jongeren en volwassenen:*  
Dit protocol heeft een wettelijke basis en is onderdeel van de noodverordening zoals deze geldt in de Provincie Drenthe.
2. *Advies NTFU*  
MTB Zuidwolde is een NTFU vereniging en neemt haar advies mee in haar besluitvorming.
3. *Protocol verantwoord sporten, NOC\*NSF*  
De NOC\*NSF heeft een bond overkoepelend adviserend protocol opgesteld. De voor de vereniging relevante adviezen worden overgenomen.
4. *Voorzorgsmaatregelen van het RIVM*  
Bij onduidelijkheid of onvolledigheid wordt teruggevallen op de voorzorgsmaatregelen zoals deze worden geadviseerd door het RIVM.

---

<sup>1</sup> Door trainer, toezichthouder of door de vereniging ingezette vrijwilliger

# 1 SPORTPROTOCOL COVID19

## 1.1 VEILIGHEID- EN HYGIËNEREGELS VOOR IEDEREEN

Voor iedereen gelden de volgende algemene regels:

- Behoud ten minste 1,5 meter afstand van elkaar (eventuele uitzondering geldt voor sportende/spelende kinderen tot en met 12 jaar onderling, de kinderen dienen wel 1,5 meter afstand te houden van volwassenen).
- Bij klachten zoals koorts, hoesten of verkoudheid<sup>2</sup>: Blijf thuis. Dit geldt niet alleen voor kinderen, ook voor de begeleiders van de kinderen. Kinderen met deze symptomen worden niet toegelaten dan wel teruggestuurd.

### Algemene Regels

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?     Hoesten      Neusverkoudheid      Koorts vanaf 38 graden      Benauwdheidsklachten	<b>Ja/Nee</b>
Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten? 	<b>Ja/Nee</b>
Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab) 	<b>Ja/Nee</b>
Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had? 14 dagen 	<b>Ja/Nee</b>
Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld? 	<b>Ja/Nee</b>

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, dan kom je niet naar de training of verenigingsactiviteit!

<sup>2</sup> Sommige hooikoortsklachten veroorzaken dezelfde zichtbare symptomen. Trainers en toezichthouders zijn geen medische professionals en zijn niet in staat het verschil te zien tussen hooikoortsklachten en Coronasympptomen. Veiligheidshalve zal altijd uitgegaan worden van Coronasympptomen.

## 1.2 DE VERENIGING

De vereniging is en blijft verantwoordelijk voor de inhoud en veiligheid van de aangeboden sport- en beweegactiviteiten en het hanteren en bewaken van de extra richtlijnen. De vereniging is er verantwoordelijk voor dat alle activiteiten vooraf aan de gemeente De Wolden gemeld worden via het meldformulier. Als een sportactiviteit niet vooraf is gemeld, kan de gemeente de vereniging sommeren per direct de activiteit te staken; en eventueel te verbaliseren.

Op het meldingsformulier dient het bestuur vooraf aan te geven: wie de Coronafunctionaris is, het aantal sporters en het aantal toezichthouders.

### 1.2.1 Coronafunctionaris

De vereniging stelt een volwassen lid als Coronafunctionaris aan (per activiteit of reeks activiteiten). Deze functionaris:

- Is namens de vereniging het gemeentelijke aanspreekpunt;
- Draagt er voor zorg dat altijd bij iedere activiteit een coronaverantwoordelijke aanwezig is, indien dit niet de Coronafunctionaris zelf is, wijst de Coronafunctionaris vooraf een toezichthouder aan die de Coronafunctionaris vertegenwoordigd.
- Is eindverantwoordelijk voor:
  - o De inachtneming van de hygiëneregels;
  - o De interne logistiek en bewegwijzering van veilige looplijnen en mogelijk afbakenen van eenrichtingsverkeer op parkeerplekken en de velden;
  - o Voldoende aantal toezichthouders

### 1.2.2 Coronatoezichthouders

Het aantal begeleiders/ toezichthouders per groep is vanuit het Sportprotocol (VDG) genormeerd. Hier wordt als algemene stelregel aangehouden dat per 10 sporters een volwassen Toezichthouder aanwezig is naast een trainer. De toezichthouder houdt in de gaten houdt of de Coronaregels gehandhaafd blijven.

De volgende aantal Toezichthouders is als volgt vastgesteld<sup>3</sup>:

- 0-10 jeugdsporters: geen toezichthouder, een volwassen trainer volstaat
- 11-20 jeugdsporters: 1 volwassen toezichthouder
- Vanaf 21 -50 jeugdsporters: 2 volwassen toezichthouders
- Vanaf 50 minimaal jeugdsporters: 3 volwassen toezichthouders

Eventueel volstaat een 2<sup>de</sup> trainer op de groep ook als toezichthouder. De trainer heeft hierbij dan wel een andere rol en kan slechts beperkt de taken van een trainer vervullen.

### 1.2.3 Sportorganisatie

Het bestuur draagt er voor zorg dat:

- De trainers worden geïnstrueerd op welke een verantwoorde en veilige manier activiteiten worden aangeboden;
- De sport plaatsvindt volgens een bezettingsschema gebaseerd op de bezetting van (1) toezichthouders en (2) trainers;
- De regels met trainers, sporters en hun ouders wordt gecommuniceerd via de geijkte communicatiemiddelen.

---

<sup>3</sup> Uitgaand van een overzichtelijk veld en één sportlocatie

- De trainers en toezichthouders geïnstrueerd worden dat ze sporters bij overtreding van de regels moeten aanspreken op ongewenst gedrag en handhavend optreden;
- Op het terrein duidelijke routing is zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren bij het betreden of verlaten hiervan.
- Indien nodig persoonlijke beschermingsmiddelen (fietshandschoenen voor trainers) en schoonmaakmiddelen voor materialen (water en zeep en voldoende papieren handdoekjes) zijn geregeld.

### **1.3 TRAINERS EN TOEZICHTHOUDERS**

Trainers en Toezichthouders zijn vrijwilligers. Met name vrijwilligers uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich in groepen kunnen en willen begeven. Desnoods raadpleegt de vrijwilliger hiervoor een huisarts. Daarnaast kan het bestuur besluiten een vrijwilliger te weren van activiteiten indien zij van mening is dat het gezondheidsrisico dat de vrijwilliger neemt te groot is. Dit na overleg met de vrijwilliger.

#### *1.3.1 Voorbereiding*

- Trainers bereiden de training voor. De trainingen worden zodanig ingericht dat:
  - o anderhalve meter afstand gehandhaafd kan worden;
  - o fysiek contact wordt vermeden (geen risicovolle oefeningen);
  - o tijdens de training zo min mogelijk materialen gedeeld wordt tussen de verschillende groepen;
  - o drukte wordt vermeden indien de trainingsvorm een tourrit is;
  - o rekening wordt gehouden met de (verwachte) groepsgrootte.
- De training wordt zoveel mogelijk met vaste groepen ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen worden zo min mogelijk gewijzigd;
- Sporters geven zich vooraf op zodat de trainers weten wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit.
- Vermenging van groepen wordt voorkomen;
- Ter voorkomen van onduidelijkheden en het vergemakkelijken van toezicht, wordt uitgegaan van vermenging van leeftijdsgroepen. Dit houdt in dat de regels voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;

#### *1.3.2 Bescherming*

- Trainers dragen, ter persoonlijke bescherming, bij de training gewassen fietshandschoenen met lange vingers. Na iedere training worden deze op tenminste 60 graden gewassen.
- De trainers zijn in bezit van een (nood) EHBO-tasje voor de behandeling van ernstige blessures. Allen als het niet anders kan zullen EHBO handelingen worden uitgevoerd<sup>4</sup>.
- Uitgereikte hesjes worden direct na de training gewassen op tenminste 60 graden.

#### *1.3.3 Training*

- Trainers en begeleiders komen met eigen vervoer naar de locatie waar de training wordt gegeven en zijn tijdig aanwezig om eventueel de training klaar te zetten en de deelnemers op te kunnen vangen;
- Trainers zorgen, indien van toepassing, ervoor dat de training klaar staat zodat meteen kan worden begonnen.
- Trainingen worden in daartoe afgebakende zones gegeven indien de training op het Nolderbikepark wordt gegeven;
- De sporters worden niet eerder toegelaten dan tien minuten voor de starttijd van de training/activiteit.
- Bij aanvang van de iedere training worden vooraf de (gedrags)regels aan sporters duidelijk gemaakt.

---

<sup>4</sup> Gedurende de duur van dit protocol gelden afwijkende reanimatie voorschriften:

(1) Luister of iemand nog ademhaalt: voel niet, kijk alleen. (2) Raak het hoofd van het slachtoffer niet aan! (3) Je geeft geen mond-op-mondbeademing (4) Je geeft wel borstcompressies.

- De trainers helpen de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren:
  - o Sporters worden aangesproken wanneer dat niet gebeurt (waarschuwen);
  - o Sporters worden van deelname van de training uitgesloten wanneer, na waarschuwen, niet wordt geluisterd (handhaven).
- Er zijn geen toeschouwers bij de training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is.

#### *1.3.4 Na afloop van de training*

- De sporters moeten na afloop direct vertrekken.
- Worden de gebruikte materialen die veel met handen zijn aangeraakt schoongemaakt met water en zeep of reinigingsdoekjes.
- Worden de gebruikte handschoenen, en indien gebruikt de hesje, gewassen op tenminste 60 graden.

### **1.4 SPORTERS**

#### *1.4.1 Voor de training*

- Meldt zich tijdig aan voor de sportactiviteit<sup>5</sup>;
- Zorgt er voor dat de fiets goed onderhouden is (afstelling, versnelling, remmen, e.d.)
- Voordat je naar de training gaat:
  - o Ga je thuis naar het toilet;
  - o Was je handen met water en zeep;
  - o Zet je je helm goed op en stel je deze goed af.

#### *1.4.2 De training*

- Je komt alleen naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
  - o Kom je op de fiets naar de training, ook dan geldt de anderhalve meter regel en rijd je achter elkaar en niet naast elkaar;
- Je komt niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de locatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek (je gaat niet vrij rondfietsen);
- Je volgt altijd de aanwijzingen op van de trainers en toezichthouder;
- Je blijft bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen actief zijn;
- Je houdt tenminste anderhalve meter afstand (een fietslengte) tot alle andere personen, dus ook tot trainers en andere sporters.
- Je verlaat direct na de training de locatie. Ga je op de fiets naar huis, ook dan houd je de anderhalve meter afstand, rijd je achter elkaar en niet naast elkaar.

#### *1.4.3 Sporters vanaf 19 jaar*

- Voor sporters vanaf 19 jaar geldt dat, hoewel zij zonder begeleiding mogen trainen, zich tijdens de training houden aan de voorschriften van training t/m 18 jaar.
- Onder verantwoordelijkheid van de vereniging georganiseerde recreantenrit houden zich aan de NFTU aangegeven richtlijnen: max 4 personen, 5 fietslengten afstand.

---

<sup>5</sup> Aanmelden betekent niet automatisch dat er ook een activiteit is. Activiteiten kunnen alleen doorgang vinden als er voldoende toezichthouders en trainers zijn.

## **1.5 OUDERS/VERZORGERS**

Alleen met ondersteuning en begrip van ouders/verzorgers van onze jeugdige sporters zijn we in staat de training in deze periode te verzorgen. Dit vraagt van de ouders/verzorgers het volgende:

### *1.5.1 Voor de training*

- Ieder kind wordt door de ouders/verzorger:
  - o geïnformeerd over dit protocol en het belang hiervan;
  - o aangegeven dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
  - o tijdig aangemeld voor de sportactiviteit;
- Ieder ouder draagt er voor zorg dat fysiek contact of nauw contact met trainers tot een minimum kan worden beperkt.
- Ouders dragen er voor zorg dat de fietsen deugdelijke zijn en goed zijn afgesteld.

### *1.5.2 Training*

- Kind(eren) komen alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor kind(eren) gepland staat;
- Wanneer de kind(eren) niet zelf naar de sportlocatie kunnen reizen dan zorgt de ouder/ verzorger dat zij/hij alleen reist en alleen eigen kind(eren) wegbrengt;
- De kinderen mogen niet eerder dan tien minuten voor aanvang op de sportactiviteit aanwezig zijn.

### *1.5.3 Na de training*

- Kind(eren) worden er op gewezen dat ze bij thuiskomst de handen goed wassen met water en zeep.
- Indien binnen 3 dagen na de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts wordt contact opgenomen met de trainer en/of vereniging zodat deze eventuele maatregelen (zoals weergegeven in bijlage 1) genomen kunnen worden.

### *1.5.4 Wanneer mogen de kinderen niet naar de training*

- Als het kind (ook milde!) klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 °C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Als bij je kind in de afgelopen 7 dagen het nieuwe coronavirus is vastgesteld (via een laboratoriumtest);
- Als je kind in thuisisolatie is omdat hij/zij direct contact heeft gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;

## 2 UITVOERING

In dit deel wordt beschreven op welke wijze de vereniging de trainingen organiseert binnen de gegeven regels en kaders.

### 2.1 UITGANGSPUNTEN

De volgende uitgangspunten zijn leidend bij de organisatie en inrichting van de trainingen:

- Waarborgen van gezondheid van iedere deelnemer aan een activiteit staat centraal
- De randvoorwaarden zijn ingevuld (geen toezichthouders, geen training)
- Binnen de opgelegd beperken zoveel mogelijk instandhouding van de 'normale' benadering en organisatie. Zoals gericht op plezier, maar:
  - o Regels worden strikt gehandhaafd
    - Eerste keer waarschuwen, tweede keer handhaven
    - Herhaaldelijke waarschuwen (terugkerend gedrag tijdens trainingen) → handhaven
  - o Strikt in het begin, versoepelen als het kan'
  - o Vrijwilligers zijn geen politieagenten
- Iedereen zet zich in:
  - o Sporters
  - o Ouders/verzorgers
  - o Vrijwilligers
- Aanmelden bij een training is conformeren aan dit protocol en de invulling hiervan.

### 2.2 GEFASEERDE OPBOUW VAN DE TRAININGEN

De trainingen worden gefaseerd opgestart zodat ervaring met de beperkingen en nieuwe trainingsvormen kan worden opgedaan.

Periode	Wat	Wanneer	Waar
Juni	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gefaseerde start trainingen met om de week aanbod<ul style="list-style-type: none"><li>o Groen</li><li>o Blauw</li></ul></li><li>- Mogelijk herindeling van de groepen</li><li>- <b>Opstart recreantenrit (19+)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zaterdagmiddag</li><li>- Zondag/woensdagavond</li></ul>	Nolderbikepark, met uitstapjes naar de omgeving indien voldoende trainers  <i>Omgeving Echten/Zuidwolde/Balkbrug</i>
Juli	<ul style="list-style-type: none"><li>- Indien mogelijk – gelijktijdig training Blauw/Groen</li><li>- Opstart Rood/Grijs</li><li>- Instap/opstap clinic's voor instroom en/of recreanten</li><li>- <b>Recreantenrit (19+)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zaterdagmiddag</li><li>- Zondag/woensdagavond</li></ul>	Nolderbikepark, omgeving Zuidwolde (routes) Clinic's Nolderbikepark  <i>Omgeving Echten/Zuidwolde/Balkbrug</i>
Augustus	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nog niet bekend hoe de training wordt ingevuld i.v.m. vakantie (als het mogelijks wordt doorgetraind)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zaterdag</li><li>- Zondag/woensdagavond</li></ul>	Nolderbikepark, omgeving Zuidwolde (routes) Clinic's Nolderbikepark  <i>Omgeving Echten/Zuidwolde/Balkbrug</i>

### 2.3 AANMELDING

Voor de jeugdtrainingen geldt iedere sporter geeft zich uiterlijk 48 uur voordat de training op via [www.mysportsplanner.com](http://www.mysportsplanner.com). Iedere sporter krijgt hiervoor een account. Deze tijd is nodig om op basis van de aanmelding de trainers, toezichthouders, groepsindeling en trainingsvormen te bepalen. Via de Whatsapp groep wordt op vrijdagavond doorgegeven of de training doorgang kunnen vinden.

De training kan alleen doorgang vinden wanneer het toezicht is gegarandeerd.

### 2.4 RICHTLIJNEN TRAININGSVORMEN

Het sportprotocol stelt beperkingen aan de trainingsvormen.

Maatregel	Invulling
Vermijd de kans op ongelukken en blessures	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aanbod van oefenvormen op niveau met zeer beperkte risico's</li><li>- Competitie elementen worden vermeden</li><li>- Indeling van de groep zoveel mogelijk op basis van niveau</li><li>- Scan voorafgaand aan de training de oefenlocaties op mogelijke risico's</li></ul>
Voldoende afstand houden (naast elkaar) – 1,5 meter naast	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oefeningen dienen voldoende ruimte te hebben (geen achtjes, tikspelletjes of anderszins)</li><li>- Bij uitleg worden de sporters op linie gezet</li><li>- Bij verplaatsingen wordt achter elkaar gereden, bij tegenliggers wordt ruimte gegeven voor passeren, zo nodig wordt afgestapt.</li></ul>
Voldoende afstand houden (achter elkaar): – tenminste 3 fietslengten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tijdens oefeningen en tourritten op tracks wordt uitgegaan van een onderlinge afstand van 3 fietslengten. Max. 5 bij verplaatsingen over fietspaden.</li></ul>
Vermijd de kans op fysiek contact	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rekening houdend met het niveau van de groep en de vorm van de dag, worden oefeningen aangeboden die geen risico op ondersteuning hebben.</li><li>- Problemen aan de fiets wordt zoveel mogelijk door de sporter opgelost (zo nodig wordt dit in trainingsvormen belegd)</li><li>- Bidons van sporters worden niet gebruikt als markeringspunten tijdens oefeningen.</li></ul>
Geen materiaal delen tussen de groepen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wanneer meerdere groepen (juli e.v.) zich op het terrein bevinden worden materiaal niet onderling gebruikt.</li></ul>

## 2.5 DE TRAINING

- Niet eerder dan 10 min. voor de training mogen de sporters het terrein betreden. De sporters fietsen direct door naar plaats waar de trainer of toezichthouder staat. De sporter volgt hierbij de duidelijk aangegeven route. Hiervan wordt niet afgeweken.
- Het vooraf inrijden op het terrein is dan ook niet toegestaan.
- Bij de start van iedere training, zal de trainer aan de sport de algemene regels vragen (verkoudheidsklachten, koorts e.d.). Bij enige verdenking van Corona-achtige verschijnselen wordt de sporter uitgesloten van de training. Als de sporter is gebracht, zal contact opgenomen worden met de ouders met het verzoek de sporter op te halen.
- Tijdens de training gelden de 'Gedragsregels Sporters'
- De trainers helpen de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren:
  - Sporters worden aangesproken wanneer dat niet gebeurt (waarschuwen);
  - Sporters worden van deelname van de training uitgesloten wanneer, na waarschuwen, niet wordt geluisterd (handhaven).

## 2.6 GEDRAGSREGELS SPORTERS

Om de training goed en veilig te laten verlopen wordt het volgende van de sporters gevraagd:

- Niet naast elkaar fietsen, tenzij de trainer dit zegt (dan houd je anderhalve meter afstand)
- Wanneer je achter elkaar fietst dan met tenminste een 2 fietslengten tussenruimte;
- Er wordt geen fysiek contact gemaakt, ook niet als je uitgedaagd wordt;
- Op delen van het terrein kan éénrichtingsverkeer gelden, dan houd je je daar aan;
- Er wordt niet gespuugd of de neus leeg gesnoten;
- Drinken en/of koek wordt niet onderling gedeeld;
- Raak zo min mogelijk je gezicht aan;
- Geef andere mensen voldoende ruimte bij passeren;
- Als je in een groepje naar de training of naar huis fietst, dan fiets je achter elkaar;
- Handen wassen met water en zeep na iedere training;
- Je gaat direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

## 2.7 VOORBEREIDING

### 2.7.1 Inrichting Nolderbikepark

Indien nodig wordt de inrichting op het Nolderbikepark aangepast op de training. In ieder geval geldt dat geen sprake mag zijn van het doorkruisen van groepen. Eventuele aanwijzingen zullen duidelijk en van afstand zichtbaar te zijn.

### 2.7.2 Voorbereiding door Ouders/Verzorgers

Trainers maak vaak fysiek contact of kom binnen 1,5 meter bij een sporter om bijvoorbeeld te helpen bij het schakelen (wanneer deze niet soepel loopt), verstoringen van de fiets en bij het afstellen van remmen, kabels en helm. Deze situaties zijn eenvoudig te voorkomen.

De volgende maatregelen helpen hierbij:

- Zorg er voor dat de fiets in goede staat is:
  - Goed schakelt (zie instructiefilmpjes op YouTube - [RoelPeerenboomTV](#))
  - Goed remt
  - Zadel op goede hoogte (<https://mtbsportholten.nl/tips/afstelling-mountainbike/>)
- Zorg voor schoen met klittenband als het veterstrikken niet goed gaat of zorg voor een dubbele knoop.

- Zorg dat de veters niet te lang zijn.

### 3 ORGANISATIE

#### 3.1 FUNCTIONARISSEN EN TAAK

Functie	Taken	Wie	Bereikbaar
Coronafunctionaris	<ul style="list-style-type: none"><li>- Is namens de vereniging het gemeentelijke aanspreekpunt;</li><li>- Draagt er voor zorg dat altijd bij iedere activiteit een coronaverantwoordelijke aanwezig is, indien dit niet de Coronafunctionaris zelf is, wijst de Coronafunctionaris vooraf een toezichthouder aan die de Coronafunctionaris vertegenwoordigd.</li><li>- Is eindverantwoordelijk voor:<ul style="list-style-type: none"><li>o De inachtneming van de hygiëneregels;</li><li>o De interne logistiek en bewegwijzering van veilige looplijnen en mogelijk afbakenen van eenrichtingsverkeer op parkeerplekken en de velden;</li><li>o Voldoende aantal toezichthouders per training</li></ul></li></ul>		
Toezichthouder	De toezichthouder houdt in de gaten houdt of de Coronaregels gehandhaafd blijven.		

De Coronafunctionaris is een extra functionaris, gedurende de looptijd van het protocol. Hij/zij wordt als adviseur toegevoegd aan het bestuur en adviseert het bestuur gevraagd en ongevraagd met betrekking tot de uitvoering van de maatregelen. Gezien het feit dat de maatregelen impact heeft op de uitvoering van de trainingen, dient de functionaris geen trainer te zijn om zodoende de belangen zuiver te houden.

#### 3.2 BESCHIKBAARHEID TRAINERS

Trainer	
André	- Meerdere zaterdagen per maand
Hedde	- Meerdere zaterdagen per maand
Danny	- Meerdere zaterdagen per maand
Niels	- Meerdere zaterdagen per maand, mits geen hooikoortsklachten
Patrick	- Tot 1 sept minimaal
Danique	- Elke zaterdag om de week
Richard	- Alleen 1 <sup>e</sup> zaterdag van de maand
Bart	- Komende maanden niet
Egbert	- Meerdere zaterdagen per maand
Stephan	-

### 3.3 BESCHERMINGSMIDDELEN

Het bestuur draagt zorg voor de noodzakelijke beschermingsmiddelen zoals:

- Fietshandschoenen met lange vingers voor de trainers;
- Schoonmaak middelen voor materialen.

### 3.4 HERKENBAARHEID ORGANISATIE

Ten behoeve van de herkenbaar draagt de organisatie en vrijwilligers een hesje.

- Coronafunctionaris – Oranje hesje
- Toezicht – Geel hesje

### 3.5 EHBO

Mountainbiken is een risico sport. Ongelukken komen veelvuldig voor en de aard van de letsels loopt nogal uiteen. Bij het toepassen van EHBO gelden de volgende richtlijnen:

- Praat tegen het slachtoffer en stel hem/haar zoveel mogelijk gerust
- Geef het slachtoffer ruimte, houdt omstanders zoveel mogelijk op afstand
- Probeer het fysieke contact te beperken tot een minimum en laat het slachtoffer handelingen zelf verrichten (plezier plakken e.d.).
- Ga niet trekken of het slachtoffer tillen
- Verwijder geen helm, laat dit het slachtoffer zelf doen. Wanneer het slachtoffer aangeeft tintelingen te voelen in nek en/of ledematen mag de helm niet verwijderd worden
- Houdt het slachtoffer warm/droog door middel van de aluminium reddingsdeken
- Raadpleeg de Rodekruis-app <https://www.rodekruis.nl/ehbo/gratis-ehbo-app/>

# BIJLAGEN

## BIJLAGE 1) MAATREGELEN BIJ MELDING VAN BESMETTING BIJ EEN SPORTER

<a href="https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19">https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19</a>	
<i>De besmettelijke periode begint 2 dagen voor de start van de klachten, en eindigt als de patiënt 24 uur klachtenvrij is en minimaal 7 dagen na start symptomen.</i>	
<b>Er worden, vanuit trainersperspectief, 2 soorten contacten onderscheiden bij contact met een Coronapatiënt.</b>	
<b>Nauwe contacten</b> Als overige nauwe contacten worden beschouwd:  1) Personen die langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand contact hadden met de patiënt tijdens diens besmettelijke periode.  2) In omstandigheden waarbij er een hoogrisicoblootstelling was korter dan 15 minuten (bijvoorbeeld in het gezicht hoesten, of direct fysiek contact) wordt deze persoon ook als 'overig nauw contact' beschouwd.	<b>Maatregelen bij contact COVID19 Besmetting</b> Gedurende 14 dagen na het laatste contactmoment met de patiënt zoveel mogelijk thuis te blijven (thuiswerken, geen gebruik maken van openbaar vervoer, geen bezoek ontvangen en zeker geen personen bezoeken die een verhoogd risico op ernstig beloop van COVID-19 hebben);  - kinderen ≤ 12 jaar mogen wel naar school en sporten; - minimaal 1,5 meter afstand te houden van andere personen als het contact wel buiten de deur treedt; - goede hoest- en handhygiëne in acht te nemen; - gedurende deze 14 dagen alert te zijn op klachten passend bij COVID-19 (hoesten en/of neusverkouden en/of koorts), en bij een vermoeden van koorts de temperatuur te meten (rectaal of via het oor); --> koorts is temperatuur ≥ 38,0° Celsius; de GGD direct te bellen voor beoordeling en inzetten diagnostiek.
<b>Overige (niet nauwe) contacten</b> Overige (niet nauwe) contacten zijn personen die langdurig contact (langer dan 15 minuten) hadden met de patiënt op meer dan 1,5 meter afstand, bijv. op kantoor, in de klas of tijdens vergaderingen.	<b>Maatregelen bij contact COVID19 Besmetting</b> - goede hoest- en handhygiëne in acht te nemen; - algemene maatregelen te nemen om COVID-19 te voorkomen (social distancing); - gedurende de 14 dagen na het laatste contact alert te zijn op klachten passend bij COVID-19 (hoesten en/of neusverkouden en/of koorts), en bij een vermoeden van koorts de temperatuur te meten (rectaal of via het oor); --> koorts is temperatuur ≥ 38,0° Celsius; de GGD direct te bellen voor beoordeling en inzetten diagnostiek; op het moment van optreden van klachten thuis te blijven.