



# **Protocol georganiseerd buitensporten**

## **Handbal-specifiek protocol**

Dit protocol is zorgvuldig samengesteld met inachtneming van de RIVM richtlijnen, het Protocol Handbal Breedtesport van het NHV en het Protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar, jeugd 13 t/m 18 jaar en leeftijdscategorie 19 jaar en ouder van NOC\*NSF. Omdat de ontwikkelingen elkaar snel opvolgen, kan het document gewijzigd worden.

## Voorwoord

In de persconferentie van 21 april 2020 is er een versoepeling aangekondigd met betrekking tot buitensporten voor kinderen onder de 18 jaar. Het bestuur en de technische commissie van Lacom'91 zijn daarmee aan de slag gegaan. Er mogen trainingen georganiseerd worden, maar onderlinge wedstrijden worden niet georganiseerd. Vanaf 11 mei mogen ook alle andere leeftijden buiten sporten en dus is het protocol aangepast en uitgebreid met de leeftijdscategorie 19 jaar en ouder.

Er is een inventarisatie gemaakt bij de trainers en er is contact geweest met de gemeente om de mogelijkheden te onderzoeken en te bespreken.

Er blijkt behoefte te zijn aan trainen en dus hebben we dit protocol samengesteld. Hierbij hebben we gebruik gemaakt van de verschillende protocollen die vanuit de RIVM, het NHV en het NOC\*NSF geschreven zijn. Dit om er voor te kunnen zorgen dat de veiligheid en gezondheid van onze leden en vrijwilligers zo goed mogelijk gewaarborgd kan worden.

Wij vragen u dan ook om dit protocol goed door te nemen en naast uw gezonde verstand ook onderstaande regels en afspraken in acht te nemen.

We kunnen dit alleen met zijn allen en hebben uw hulp daarin ook echt nodig.

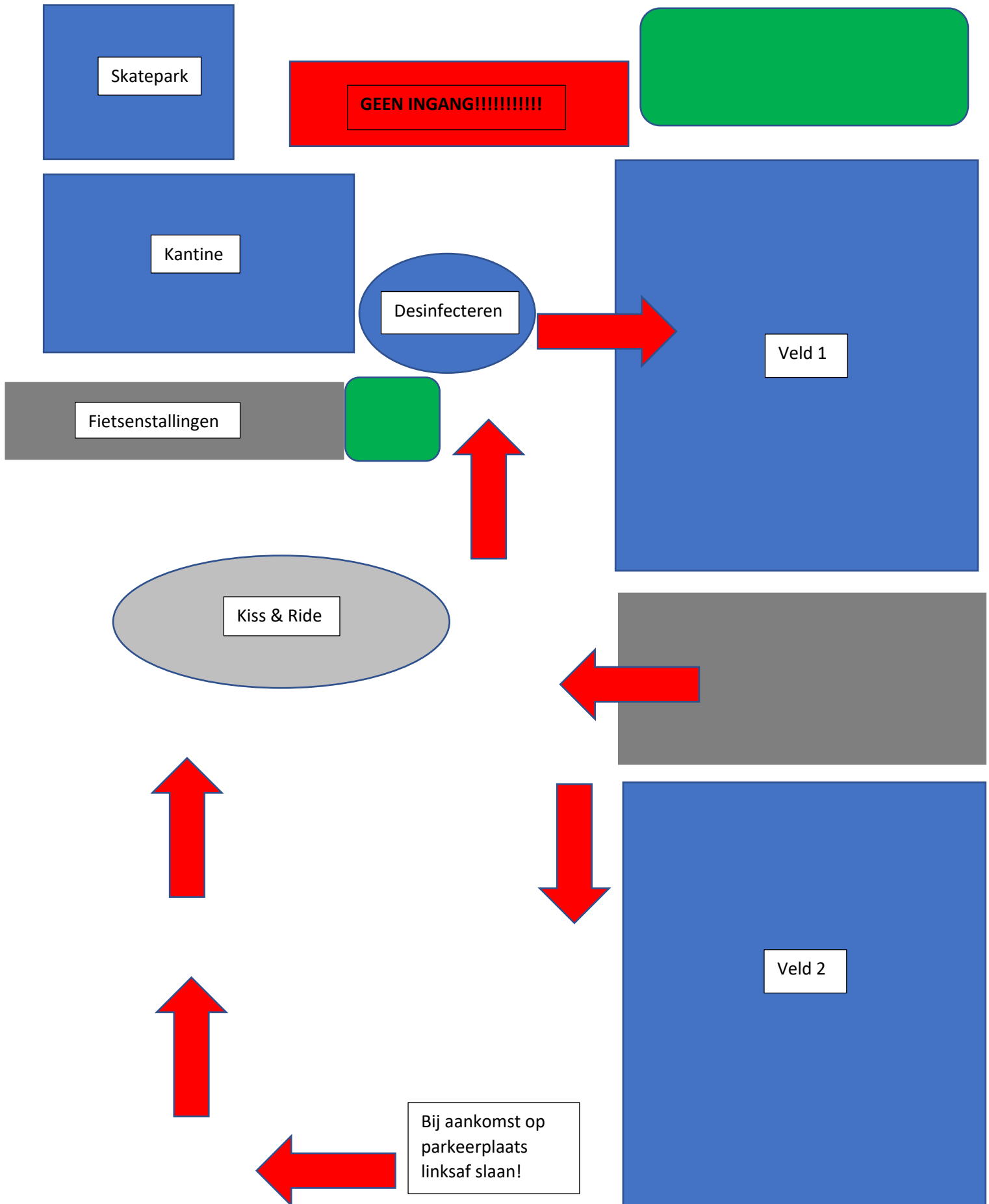
Dit protocol is vooral bedoeld voor de leden, ouders en vrijwilligers binnen Handbalvereniging Lacom'91. Als we deze gezamenlijke aanpak met zijn allen hanteren, kunnen we iedereen weer op een verantwoorde wijze laten handballen.

Met sportieve groet,

Bestuur en Technische Commissie Lacom'91

Locatie:

Oostelijke randweg



Voorlopig trainingsschema:

Tijd	Team	Locatie	Trainer	Corona-verantwoordelijke
Dinsdag 19.30 uur tot 20.30 uur	DC1	Veld 1	Heleen en Petra	Heleen
Woensdag 15.00 uur tot 16.45 uur	DVV gebruikt onze velden			
Woensdag 17.00 tot 17.50 uur	F1 en F2	Veld 1	Melanie, Mieke, Kelly	Melanie of Mieke
Woensdag 17.00 tot 17.50 uur	F3 en F4	Veld 2	Linda en Merel	Linda of Merel
Woensdag 18.00 uur tot 18.50 uur	D2	Veld 2	Heleen	Heleen
Woensdag 19.00 tot 19.50 uur	D1 op afstand	Veld 1	Wendy/Ben	Wendy/Ben
Donderdag 17.30 uur tot 18.20 uur	D3 en D4	Veld 2	Wichard en Ronald	Wichard of Ronald
Donderdag 17.45 uur tot 18.45 uur	DC2	Veld 1	Sigrid/Chantal	Sigrid
Donderdag 19.00 uur tot 20.00 uur	DS4 en DMW en DB1	Veld 1	Sigrid	Sigrid
Donderdag 20.15 uur en 21.15 uur	DS2	Veld 1	Sigrid	Sigrid
Vrijdag 15.00 uur tot 17.15 uur	DVV gebruikt onze velden			

## Afspraken in het kort:

### **Corona-maatregelen** handbaltrainingen jeugd onder de 18 jaar:

Kinderen en jongeren tot 18 jaar mogen vanaf 29 april 2020 weer georganiseerd buitensporten. Er mogen (nog) geen (officiële) wedstrijden worden gespeeld. Om te mogen gaan trainen moeten wij ons allemaal aan maatregelen houden. Hieronder staan de belangrijkste afspraken. Trainers, leden en ouders hebben via een mail ook aandachtspunten ontvangen.

1. Heeft de sporter/ster verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? **BLIJF THUIS!** Ziek uit en kom niet naar de vereniging.
2. Heeft een gezinslid of huisgenoot van de sporter/ster last van de klachten die hierboven beschreven staan? **BLIJF THUIS!** De sporter/ster kan niet meetrainen tot alle huisgenoten vrij zijn van klachten.
3. Ouders kunnen tijdens de trainingen **NIET** blijven wachten. Ouders mogen hun kind(eren) afzetten bij de stoep van de kantine (kiss&ride) en verlaten dan weer het parkeerterrein. Zij houden te allen tijde 1,5 meter afstand van aanwezigen en verlaten niet de auto als kinderen gebracht of gehaald worden.
4. De kleedkamers zijn gesloten. De sporters dienen in hun sportkleding te komen en kunnen geen gebruik maken van de douches.
5. De kantine is gesloten! Er is dus geen toilet beschikbaar, ga thuis naar het toilet.
6. Iedere sporter/ster dient een eigen drinkfles mee te nemen én te zorgen voor een eigen bal.
7. Voor aanvang van de training, desinfecteert iedereen zijn of haar handen en de bal die meegenomen is.
8. Tijdens de training moet iedereen 1,5 meter afstand houden van de trainer/ster.
9. Na afloop van de training gaat iedereen gelijk naar huis. Kinderen die opgehaald worden, staan te wachten op het stoepje tussen de twee velden.
10. Als iemand zich niet aan de regels houdt, kan hij/zij verzocht worden het terrein direct te verlaten en mag hij/zij niet meer deelnemen aan de training.

### Aanvullende Corona maatregelen voor de leden ouder dan 18 jaar:

- Op één handbalveld zijn maximaal 14 spelers.

Verder geldt nu in algemene zin (voor alle leeftijdscategorieën):

- De bal mag tussen een ongelimiteerd aantal personen overgespeeld worden.
- De verschillende leeftijdscategorieën binnen een vereniging dienen elkaar zo min mogelijk te kruisen.

We kunnen dit alleen met zijn allen en rekenen op uw medewerking.



## Contactpersonen:

Chris Jonker: [sponsorcommissielacom91@gmail.com](mailto:sponsorcommissielacom91@gmail.com)

Ben Beers: [penningmeesterlacom91@gmail.com](mailto:penningmeesterlacom91@gmail.com)

Chantal Alkemade: [secretaresselacom91@gmail.com](mailto:secretaresselacom91@gmail.com)

## Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.

- 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 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;
- blijft 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;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere 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 de club vertrekt thuis naar het toilet;
- was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- douche thuis en niet op de sportlocatie
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

## Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- bereid je training goed voor. Voor 13 jaar en ouder geldt houdt 1,5 meter afstand ook onderling.
- zorg dat er in de leeftijdsgroep van 13 jaar en ouder zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
- vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en leden van 13 jaar en ouder is op geen enkel moment toegestaan;
- zorg dat de training klaar staat als de kinderen het veld op komen zodat je gelijk kunt beginnen. Laat kinderen in daartoe afgebakende ruimtes trainen;
- maak vooraf (gedrags)regels aan kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 jaar en ouder waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- ga voorafgaand aan de training na bij de kinderen of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of een gezinslid recent positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19);
- wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden;
- help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houd 1,5 meter afstand met al je kinderen en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit, zowel leden als niet-leden;
- volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- laat kinderen niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- laat kinderen gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les/training, tenzij dat dat in specifieke gevallen noodzakelijk is;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was of desinfecteer je handen na iedere training;
- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten;
- 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.



## Voor sporters

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- blijf thuis 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;
- 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;
- meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- kom in sportkleding naar de sportlocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden;
- sporters van 13 jaar en ouder moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;
- gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer reinig de materialen direct na gebruik met water en zeep of reinigingsdoekjes. Reinigen van een handbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met de handen worden aangeraakt na gebruik reinigen;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

## Voor ouders en verzorgers

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- meld je kind(eren) tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie 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;
- breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet uw kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;
- direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.