



Protocol trainen volgens coronarichtlijnen RIVM (versie 17-08-2020)

VIOS volgt het **algemeen protocol verantwoord sporten** van het KNKV en NOC*NSF. Er zijn enkele kleine afwijkingen t.o.v. dit protocol. Zo is gezamenlijk douchen na het sporten volgens de landelijke richtlijnen wel toegestaan, maar kiest VIOS voor verplicht thuis douchen na trainingen. Kleedkamers en douches zijn wel beschikbaar voor wedstrijden, maar ook na thuiswedstrijden bij voorkeur thuis douchen.

ALGEMEEN

- Blijf thuis bij klachten en laat je testen! Informeer je trainer.
 - Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (koorts vanaf 38°C).
 - Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (38°C graden) en/of benauwdheidsklachten.
 - Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op COVID-19.
- Was vaak je handen en volg de hygiëneregels.
- Ben je 18 jaar of ouder, houdt 1,5 meter afstand van elkaar;
- Trainers, bestuursleden of technische commissie mogen kinderen/volwassenen die klachten hebben of zich niet aan de richtlijnen houden wegsturen.
- Traktaties zijn niet toegestaan, feliciteren doen we op afstand.
- Spreek elkaar vriendelijk aan als de richtlijnen niet gevolgd worden.
- Bij twijfel gebruik je gezond verstand. Als er vragen zijn, kun je mailen met bestuur@vios-ottersum.nl

TRAININGEN

- Kom omgekleed in sportkleding naar het veld.
- Ga thuis naar het toilet en was thuis je handen voor én na de training.
- Toiletten in kleedkamers wel toegankelijk, maar gebruik deze zo min mogelijk.
- Elke sporter neemt een eigen drinkfles mee, verplicht je naam op drinkfles.
- Maximaal 10 minuten voor start training aanwezig.
- Ga direct na de training naar huis.
- Douches en kantine zijn dicht voor, tijdens en na trainingen. EHBO koffer is bereikbaar.
- Bij het sporten is de trainer tevens de toezichthouder.
- Ook kinderen die niet lid zijn van VIOS zijn welkom om mee te trainen, maar zij moeten wel vooraf een mail sturen naar leden@vios-ottersum.nl.

WEDSTRIJDEN (aanvulling op bovenstaande richtlijnen voor trainingen)

- We geven de tegenstander en scheidsrechter geen hand, maar groeten op afstand.
- We vieren doelpunten niet met lichamelijk contact.
- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen, is niet toegestaan.

- Kleedkamers en douches zijn bij (oefen)wedstrijden beschikbaar.
- Na thuiswedstrijden bij VIOS wordt er bij voorkeur thuis gedoucht.
- Bij uitwedstrijden indien mogelijk wel op sportpark douchen na de wedstrijd, i.v.m. gezamenlijk terugrijden.
- Bij het rijden naar uitwedstrijden met kinderen uit een ander gezin is het landelijk advies om een mondkapje te dragen (behalve kinderen t/m 12 jaar). Dit is niet verplicht en wordt overgelaten aan de keuze van de ouder/chauffeur.
- Volg bij uitwedstrijden de instructies op van het sportpark en de vereniging die je bezoekt.
- Voorkom dat je met meer dan 1 team tegelijk in de kleedkamer bent.
- Zet na het gebruik van de kleedkamers de ramen en deuren open voor een optimale ventilatie.
- Ontsmet voor en na gebruik van de kleedkamer bij VIOS de deurklinken.

PUBLIEK/KANTINE

- Publiek mag bij trainingen en wedstrijden weer aanwezig zijn, maar let op: Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen, is niet toegestaan.
- Buiten mogen maximaal 250 toeschouwers bijeen zijn. En binnen maximaal 100 personen met vaste zitplaats.
- Houd op het hele sportpark 1,5 m afstand tot iedereen ouder dan 12 jaar (tenzij uit hetzelfde huishouden).
- De kantine en terras zijn geopend tijdens (oefen)wedstrijden. Er wordt gebruik gemaakt van vaste sta-/zitplaatsen met voldoende afstand.
- Bij gebruik van de kantine of terras volg de aanwijzingen van de kantinedienst.
- Vul bij gebruik van kantine of terras een registratieformulier in (sportkantines zijn net als horeca verplicht bezoekers te registreren).
- Betaal zoveel als mogelijk met pin, of gepast.

VERSCHILLEN PER LEEFTIJDGROEP

Richtlijn	Kinderen t/m 12 jaar	Kinderen t/m 17 jaar	18 jaar en ouder
Sporters	- Geen richtlijn voor afstand houden.	- Houd 1,5 m afstand tot iedereen van 18 jaar en ouder , behalve tijdens de training/wedstrijd. Dus ook in dug-out, kleedkamer, kantine, op terras en langs de lijn.	- Houd 1,5 m afstand tot iedereen ouder dan 12 jaar , behalve tijdens de training/wedstrijd. Dus ook in dug-out, kleedkamer, kantine, op terras en langs de lijn. - Houd in de kleedkamer en onder de douche 1,5 m afstand van je ploeggenoten. Dit betekent dat je bij VIOS alleen de uiterste linkse en uiterst rechtse douche mag gebruiken en met max. 2 personen tegelijk kunt douchen.

Richtlijn	Kinderen t/m 12 jaar	Kinderen t/m 17 jaar	18 jaar en ouder
Ouders	<ul style="list-style-type: none"> - Bij het douchen na de wedstrijd mogen er maximaal 2 ouders helpen in de kleedkamer. Houd hierbij 1,5 m afstand van de andere ouder. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ouders mogen in principe niet mee in de kleedkamer (noodsituatie uitgezonderd). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ouders mogen in principe niet mee in de kleedkamer (noodsituatie uitgezonderd).
Trainers	<ul style="list-style-type: none"> - Houd zoveel mogelijk 1,5 m afstand van de spelers, maar dit is niet verplicht. - Wedstrijdbesprekingen vinden plaats op het veld of in de kleedkamer, maar niet in de kantine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Houd 1,5 m afstand van de spelers. - Wedstrijdbesprekingen vinden plaats op het veld of in de kleedkamer, maar niet in de kantine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Houd 1,5 m afstand van de spelers. - Wedstrijdbesprekingen vinden plaats op het veld, niet in de kantine of kleedkamer.