

# Protocol verantwoord sporten Den Elshof

## Versie augustus 2020

### 1. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak, dit geldt voor iedereen;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog klachten had (volg hierin het advies van de GGD);
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft geen 1,5 meter afstand te worden gehouden als het voor de sport noodzakelijk is. Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters vanaf 18 en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantine;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Was vaak je handen;
- Schud geen handen;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar de Den Elshof vertrekt thuis naar het toilet;
- Was thuis je handen met water en zeep voor en na het bezoek aan Den Elshof
- Scholen, sportverenigingen en -groepen dragen er zorg voor dat ze op de hoogte zijn van de algemene hygiënevoorschriften van het RIVM en dat deze worden nageleefd.

## 2. Richtlijnen voor trainers, leiders en begeleiders

- Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen in acht, zie hoofdstuk 1;
- Houd je aan het protocol van Den Elshof én van je vereniging, school of andere organisatie (wanneer dit van toepassing is);
- Volg altijd de aanwijzingen van de beheerder van Den Elshof op;
- Volg de aangegeven routing;
- Wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen;
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- De kleedkamers en douches zijn open. Sporters vanaf 18 jaar dienen 1,5 meter afstand te worden gehouden tot elkaar in de kleedkamer. Gezien de grootte van de kleedkamers en douches, bij voorkeur zoveel mogelijk gekleed in sportkleding aankomen bij Den Elshof, thuis douchen en de kleedkamer enkel gebruiken voor het wisselen van schoeisel.
- Als de kleedkamers en douches gebruik dan gelden de volgende afspraken:
  - maximaal 5 personen tegelijk in de kleedkamer.
  - maximaal 3 personen tegelijk douchen.
- Zorg dat er zo min mogelijk materialen gedeeld hoeven te worden;
- Zorg dat de sportactiviteit zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt;
- Zorg dat de sportactiviteit (zo snel mogelijk) klaar staat zodat je meteen kunt beginnen;
- Zorg dat er niet meer personen in de toestelberging komen dan noodzakelijk om het benodigde materiaal te pakken;
- De vereniging is verantwoordelijk voor het opruimen van het materiaal. Reinig indien nodig na afloop van de sportactiviteit materialen die gebruikt zijn. De beheerder zorgt voor reinigingsmaterialen;
- Tijdens de sportactiviteit hoeft er geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Voorafgaand en na afloop van de sportactiviteit dienen sporters vanaf 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, ook in de kleedkamer;
- Voorkom sportoefeningen waarbij men op de vloer moet zitten/licgen;
- Beperk het gebruik van de toiletten tot een minimum;
- Verlaat direct na de sportactiviteit de sporthal Den Elshof

### 3. Richtlijnen voor sporters

- Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen in acht, zie hoofdstuk 1;
- Houd je aan het protocol van Den Elshof én van je vereniging, school of andere organisatie (wanneer dit van toepassing is);
- Volg altijd de aanwijzingen van de beheerder van Den Elshof op;
- Volg de aangegeven routing;
- De kleedkamers en douches zijn open. Sporters vanaf 18 jaar dienen 1,5 meter afstand te worden gehouden tot elkaar in de kleedkamer. Gezien de grootte van de kleedkamers en douches, bij voorkeur zoveel mogelijk gekleed in sportkleding aankomen bij Den Elshof, thuis douchen en de kleedkamer enkel gebruiken voor het wisselen van schoeisel.
- Als de kleedkamers en douches gebruik dan gelden de volgende afspraken:
  - maximaal 5 personen tegelijk in de kleedkamer.
  - maximaal 3 personen tegelijk douchen.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- Blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen in de Den Elshof actief zijn;
- Tijdens de sportactiviteit hoeft er geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Voorafgaand en na afloop van de sportactiviteit dienen sporters vanaf 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden;
- Zorg dat er niet meer personen in de toestelberging komen dan noodzakelijk om het benodigde materiaal te pakken;
- Beperk het gebruik van de toiletten tot een minimum;
- Was na het toiletbezoek grondig je handen volgens het protocol handenwassen, zoals aangegeven is bij de toiletten;
- Verlaat direct na de sportactiviteit Den Elshof.

#### 4. Richtlijnen voor toeschouwers

- Voor toeschouwers gelden maximum aantallen, houd er rekening mee dat als sporters, officials en betrokken vrijwilligers klaar zijn met hun wedstrijd zij tellen als publiek, tenzij ze de locatie verlaten;
- Voor binnen gelden maximum aantallen van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck, wel placeren. In Den Elshof kunnen maximaal 25 supporters aanwezig zijn.
- De vereniging is verantwoordelijk voor het toewijzen van zitplaatsen aan toeschouwers.
- De beheerder richt de tribune in met zitplaatsen (op 1,5 meter).
- Als er meer dan 25 toeschouwers verwacht worden neem dan contact op met de beheerder.
- Het aantal toeschouwers is exclusief kaderleden, officials, vrijwilligers en medewerkers (en sporters);