

**PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN KINDEREN T/M 12 JAAR,  
JEUGD 13 T/M 18 JAAR en 18+ jaar  
IJs- en Skeelerclub Lindenoord (10-05-2020)**

**Alle aanpassingen in het protocol zijn in het rood weergegeven**

Vanaf 14 mei a.s. mogen kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar, hetzij onder begeleiding, en 18+ jaar weer samen trainen in de buitenlucht. Het kabinet heeft de gemeenten opgeroepen om deze sportactiviteiten te faciliteren en te organiseren altijd onder begeleiding van buurtsportcoaches of het kader van sportaanbieders. Het bestuur, de skeelercommissie en trainers van Lindenoord zien er naar uit om weer van start te gaan. Echter dit kan niet zonder het maken van maatregelen waaraan we ons allen moeten conformeren.

Met dit protocol geeft Lindenoord richting aan de sporters, trainers, ouders, begeleiders hoe te handelen en welke aandachtspunten belangrijk zijn om veilig te kunnen sporten zonder gezondheidsrisico's. Uiteraard binnen de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM en de gemeente Weststellingwerf.



## Inhoudsopgave

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. Leeftijden.....</b>  | <b>3</b> |
| <b>2. Trainingen.....</b>  | <b>3</b> |
| <b>2.1 Jeugd 13 t/m 18 jaar en 18+ jaar.....</b>   | <b>4</b> |
| <b>2.2 Jeugd t/m 12 jaar.....</b>  | <b>4</b> |
| <b>3. Corona-coördinator.....</b>  | <b>4</b> |
| <b>4. Maatregelen voor sporters, ouders en verzorgers.....</b>   | <b>4</b> |
| <b>4.1 Training jeugd t/m 12 jaar:.....</b>  | <b>4</b> |
| <b>4.2 Training jeugd 13 t/m 18 jaar en 18+ jaar: .....</b>  | <b>5</b> |
| <b>4.3 Algemeen .....</b>  | <b>5</b> |
| <b>5. Maatregelen voor trainers, trainingscoördinator, coronacoördinator en vrijwilligers van Lindenoord .....</b> | <b>6</b> |
| <b>6. EHBO .....</b>   | <b>7</b> |
| <b>7. Topsport .....</b>   | <b>7</b> |

## 1. Leeftijden

De richtlijnen NOC\*NSF laten op geen enkel moment vermenging toe van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar met jeugd van 13 t/m 18 jaar **en/of 18+ jaar**.

Dit houdt in dat wanneer je kind is geboren in 2007 hij/zij traint in de groep t/m 12 jaar zolang je kind 12 jaar is. Op het moment dat je kind 13 jaar wordt, sluit je kind aan in de trainingsgroep 13 t/m 18 jaar. **18+ jaar sluit aan bij de jeugd 13 t/m 18 jaar of in de groep op de dinsdagavond.**

*Voorbeeld:*

Je kind is geboren op 15 mei 2007. Hij/zij traint t/m 14 mei in de groep t/m 12 jaar en vanaf 15 mei in de groep 13 t/m 18 jaar.

## 2. Trainingen

Wij bieden voorlopig onderstaande trainingen aan vanaf **donderdag 14 mei a.s. in een verantwoorde groepsgrootte per trainer**. Alle trainingen vinden plaats op onze eigen skeelerbaan in Wolvega. Voor de indeling van de kinderen (lid) gaat Lindenoord uit van de huidige afgenomen trainingsabbonnementen per week.

- Niet-leden t/m 12 jaar kunnen voor € 25,00 tot 1 juli mee trainen op dinsdag of donderdag mits ze zelfstandig op de skeelers kunnen voortbewegen. Het is voor de trainer niet toegestaan kinderen aan de hand vast te houden.
- Niet-leden 13 t/m 18 jaar kunnen zich melden bij ons. Wij gaan bekijken wat de mogelijkheden zijn.
- Niet-leden dienen zich aan te melden via [trainingscoordinator@lindenoord.nl](mailto:trainingscoordinator@lindenoord.nl)

### 2.1 Jeugd 13 t/m 18 jaar en 18+ jaar

|           |                                    |                                 |
|-----------|------------------------------------|---------------------------------|
| Maandag   | 19:00 – 20:30 uur excl. Warming-up | Trainer Bernhard Bouma          |
| Dinsdag   | 19:15 – 20.30 uur geen warming-up  | Trainer Janet Ketellapper       |
| Donderdag | 19:00 – 20:30 uur incl. Warming-up | Trainer Casper de Gier          |
| Vrijdag   | 18:30 – 20.15 uur incl. Warming up | Trainer Anton Ketellapper (HCH) |

### 2.2 Jeugd t/m 12 jaar

|           |                   |  |
|-----------|-------------------|--|
| Dinsdag   | 17:30 – 18:30 uur | Trainers Maaïke de Kroon & Bianca van der Meer |
| Donderdag | 17:30 – 18:30 uur | Trainer Lianne Buurman                         |

## 3. Corona-coördinator

Namens de club is Jan Oostenbrink aangesteld als Corona-coördinator. Hij is het externe aanspreekpunt voor bv. de gemeente, omwonenden etc.

Naast de trainer(s) is tijdens de trainingen een zogeheten Corona aanspreekpunt aanwezig tijdens de trainingen. Het Corona aanspreekpunt is één lid van de Skeelercommissie en herkenbaar aan de badge met vermelding Corona aanspreekpunt of een felgekleurd hesje.

## 4. Maatregelen voor sporters, ouders en verzorgers

Onderstaand volgt een opsomming van maatregelen. Wij verzoeken met klem de sporter en/of ouder-verzorger deze voor de start van je eerste training zorgvuldig door te nemen of met je kind door te nemen, zodat er veilig kan worden gesport zonder gezondheidsrisico's.

### 4.1 Training jeugd t/m 12 jaar:

- De hekken van het skeelerterrein gaan niet eerder dan **10 minuten voor aanvang** van de training open. Kom dus niet eerder!
- Als ouder/verzorger heb je geen toegang tot de skeelerbaan. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind.
- Breng uw kind zoveel mogelijk met de skeelers aan en laat uw kind de training ook verlaten met de skeelers aan.
- Geef je kind een eigen bidon gevuld met water mee.
- De trainers en het Corona-aanspreekpunt houden 1,5 meter afstand van uw kind. Maak van te voren aan uw kind duidelijk dat ook zij ook 1,5 meter afstand moeten houden t.o.v. de trainer en het Corona-aanspreekpunt.
- Informeer uw kind over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de trainer en/of het Corona-aanspreekpunt opvolgen.

#### 4.2 Training jeugd 13 t/m 18 jaar en 18+ jaar:

- Als ouder/verzorger heb je geen toegang tot de skeelerbaan. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind.
- De hekken van het skeelerterrein gaan niet eerder dan **30 minuten voor aanvang** van de training open.
  - Op maandag is dat 18:30 uur: indien gewenst kan je zelfstandig een warming-up doen met inachtneming van de 1,5 meter afstand t.o.v. je mede sporters. Het Corona-aanspreekpunt houdt hierop toezicht.
  - Op dinsdag is dat 19:00 uur: dit is **15 minuten voor aanvang**, omdat de training geen specifieke warming up vooraf heeft.
  - Op donderdag is dat 19:00 uur: de trainer verzorgt een warming-up met inachtneming van de 1,5 meter afstand t.o.v. elkaar.
  - Op vrijdag is dat 18:30 uur: de warming up wordt door de trainer georganiseerd met inachtneming van de 1,5 meter afstand t.o.v. elkaar.
- Met het aantrekken van de skeelers neem je plaats op een **gemarkeerd punt op de banken**. De gemarkeerde punten zijn op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. Is er onverhoopt even geen plaats, dan wacht je op gepaste afstand of je kiest elders op het terrein een plek, bv. het gras, met inachtneming van de 1,5 meter afstand.
- Neem je eigen bidon(s) gevuld met water mee!
- De trainers en het Corona-aanspreekpunt houden 1,5 meter afstand van de sporter. Van de sporter wordt hetzelfde verwacht!

#### 4.3 Algemeen

- In elke trainings What's app groep, **18+ jaar uitgezonderd**, wordt een digitaal formulier gedeeld waarop de sporter/ouder **voorafgaand aan de eerste training** het te bellen nummer moet opgeven in geval van nood. Train je 2x per week, dan geef je dus via het digitale formulier in beide app groepen het noodnummer door. Wijzigt dit nummer gedurende de tijd geef, dit dan op tijd door bij de trainingscoördinator, Alice Haitjema.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de trainer en/of het Corona-aanspreekpunt.
- Mocht er onverhoopt iets voorvallen tijdens de training dan zal de trainer of het Corona-aanspreekpunt onmiddellijk contact zoeken met de ouder/verzorger middels het telefoonnummer dat door de sporter/ouder/verzorger is doorgegeven als noodnummer.
- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19).
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen t/m 12 jaar)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- **De skeelerbaan blijft gesloten voor individuele training. Toezicht kan bij opening niet gegarandeerd worden.**

- De kleedkamers en kantine zijn gesloten.
- Kom in sportkleding naar de locatie.
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet
- Toiletten zijn open voor gebruik als dat echt nodig is. Ga zoveel mogelijk vooraf aan de training thuis naar het toilet. Na ieder gebruik worden ze ontsmet door het Corona-aanspreekpunt.
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 sec.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.

## 5. Maatregelen voor trainers, trainingscoördinator, coronacoördinator en vrijwilligers van Lindenoord

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de skeelerbaan.
- Bereid je training goed voor. Voor de trainingsgroepen 13 jaar en ouder geldt: houdt 1,5 meter afstand ook onderling.
- In de leeftijdsgroep 13 t/m 18 jaar worden geen materialen gedeeld.
- Materiaal van de club uit het materiaalhok wordt na gebruik ontsmet door de trainer en of het Corona-aanspreekpunt.
- Vermenging van de trainingsgroepen t/m 12 jaar en 13 jaar en ouder is op niet toegestaan.
- Zorg dat je zo bent voorbereid dat je de training gelijk kunt beginnen
- Maak vooraf (gedrags)regels aan kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 t/m 18 jaar waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden.
- Ga, samen met het Corona-aanspreekpunt, 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).
- Help kinderen 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).
- Laat kinderen t/m 12 jaar niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training en jeugd 13 t/m 18 jaar niet eerder dan 30 minuten van te voren.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de 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 één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 graden) en/of benauwdheidsklachten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe Coronavirus (COVID-19).
- Schud geen handen.

## 6. EHBO

- Tijdens alle trainingen (m.u.v. dinsdagavond 19:15 – 20.30 uur) is er minimaal één EHBO-er aanwezig. In de meeste gevallen is de trainer een opgeleid EHBO-er, soms een rijder uit de trainingsgroep. Helaas mag een EHBO-er niet op de gebruikelijke manier helpen.
- Bij valpartij/ blessure: Basis is zelf opstaan en zelf je wond verzorgen. EHBO-er mag dit helaas niet doen. Vanaf 1,5 m afstand mag de EHBO-er instructies geven en eventuele EHBO materialen klaar leggen. Is het ernstiger: dan wordt het noodnummer gebeld wat is opgegeven. In deze specifieke gevallen mag 1 ouder wel het terrein op om sporter en zijn spullen mee te nemen.
- Mocht er sprake zijn dat 112 wordt gebeld en er een ambulance wordt gebeld, dan dienen alle andere aanwezigen de aanwijzingen van de EHBO-er en ambulancepersoneel op te volgen.

Opgeleide EHBO'ers aanwezig tijdens de trainingen:

|           |                 |                                       |
|-----------|-----------------|---------------------------------------|
| Maandag   | 19:00-20:00 uur | Bernhard Bouma                        |
| Dinsdag   | 18:00-19:00 uur | Maaïke de Kroon & Bianca van der Meer |
| Donderdag | 17:30-18:30 uur | Lisanne Buurman                       |
| Donderdag | 19:00-20:30 uur | Maaïke de Kroon & Bianca van der Meer |

## 7. Topsport

Het kabinet heeft op 21 april jl. besloten dat topsporters op aangewezen topsportaccommodaties de trainingen kunnen hervatten als zij zich houden aan de RIVM richtlijnen. Het kabinet heeft deze uitzonderingsbepaling opgenomen omdat de groep topsporters met een A-status, Selectiestatus of High Potential status van NOC\*NSF beperkt van omvang is. Alleen deze groep (volwassen) topsporters kan dan ook de trainingen hervatten. De skeelerbaan in Wolvega is door het NOC\*NSF aangewezen als trainingslocatie voor de topsporters.