

# Protocol STW-trainingen in Corona tijd

Bij het opstellen van dit protocol zijn de richtlijnen gehanteerd van RIVM, NOC\*NSF, KNSB, NFTU, gemeente Wageningen en Ede (specifiek voor de skeeler trainingen).

- De trainers zijn verantwoordelijk voor het uitvoeren en handhaven van de noodzakelijke maatregelen tijdens de trainingen zoals hier beschreven.
- Overige STW vrijwilligers houden zich ook altijd aan deze richtlijnen en die van het RIVM.
- De Technische Commissie (TC) zorgt voor de communicatie van dit protocol naar alle betrokkenen.

## Voor iedereen

- Houdt 1,5 m afstand (geldt niet voor jeugd)
- Hoest en nies in je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.
- Neem een eigen bidon mee om uit te drinken, en gebruik ook alleen deze bidon.
- De trainer zal je naar huis sturen bij het vertonen van verschijnselen van verkoudheid, koorts en/of hoesten.
- Volg altijd direct de aanwijzingen op van de trainer (en/of coördinator bij het skeeleren). De trainer mag je wegsturen van de training indien je niet voldoende gevolg geeft aan zijn/haar aanwijzingen.

## Blijf thuis als:

- je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten tot minimaal 24 uur na het ophouden van de klachten.
- in jouw huishouden iemand positief getest is op het coronavirus (COVID- 19) tot minimaal 14 dagen na het laatste contact met deze persoon.

## Voorafgaand, tijdens en na de trainingen:

1. Ga, voordat je naar de training vertrekt, thuis naar het toilet.
2. Was voorafgaand aan je training thuis je handen met zeep of desinfectans, gedurende minimaal 20 seconden.
3. Kom zoveel mogelijk alleen naar de training, of (bij jeugd) niet meer dan samen met 1 persoon uit je huishouden.
4. Kom voor de bostrainingen in STW kleding of in gele en/of blauwe sportkleding zodat je herkenbaar bent als deelnemer aan de STW training.

5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de afgesproken verzamelplaats.
6. Ga na de training direct naar huis.

## Niet leden en proeflessen

Ook niet-leden van STW zijn welkom op de hieronder genoemde trainingen voor 2 proeflessen, waarna zij kunnen besluiten om wel/niet lid te worden.

Niet leden – jeugd - kunnen hun wens mee te trainen kenbaar maken aan de jeugdcommissie van de STW ([jeugd@stw-site.nl](mailto:jeugd@stw-site.nl); Els Schoemakers M 06-11276212).

Niet leden – junioren/volwassenen – kunnen ook 2 proeflessen volgen. Daarvoor graag aanmelden bij [ledenadministratie@stw-site.nl](mailto:ledenadministratie@stw-site.nl) (Floor van der Wilt).

De contactpersoon zal dit protocol versturen en eventueel toelichten aan degene die zich heeft aangemeld. Niet-leden kunnen alleen meetraineren als proefles indien de trainingsgroep niet groter wordt dan 15 deelnemers per trainer (te besluiten door de trainer). Uiteraard dienen niet-leden en hun ouders/verzorgers zich ook te houden aan de richtlijnen in dit protocol.

### GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGS- MAATREGELEN VOORDAT JE GAAT TRAINEN:



Minimaliseer het bezoek aan de toiletruimte



Houd 1,5 meter afstand



Vermijd fysiek contact met andere atleten en hun spullen



Blijf bij je eigen trainingsgroep



Ga na je training meteen weer naar huis



Uitsluitend trainers gebruiken de baanattributen (zoals hark)



Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13 jaar en ouder zo min mogelijk materialen worden gedeeld. Na iedere training worden alle trainingsmaterialen schoongemaakt



Raak tijdens de training je gezicht zo min mogelijk aan

## **Bostrainingen**

Hieronder volgen de aanvullende richtlijnen voor alle betrokkenen bij de bostrainingen.

### **Voor de trainers**

- Controleer of de deelnemers aan de training en hun ouders zich houden aan de afspraken van dit protocol en de algemene richtlijnen.
- Help de sporters om de richtlijnen zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze daarop eventueel aan.
- Houd 1,5 meter afstand tot de sporters en/of mede-trainers.
- Wijs iedereen erop dat ze na de training direct naar huis gaan.
- Voorkom zoveel mogelijk dat de verschillende leeftijdsgroepen (jeugd t/m 12 jaar, 13 -18 jaar, en 19+) zich onderling mengen. Indien het scheiden van deze leeftijdsgroepen niet mogelijk is, hanteer dan de richtlijnen die gelden voor de leeftijdsgroep 13 – 18 jaar en ouder.
- Bij gebruik tijdens de trainingen van natuurlijke obstakels (bijv. bankjes, boomstronken) zorg er dan voor dat deze niet anders dan met voeten/schoenen (en niet met de handen) worden aangeraakt.

### **Voor de jeugdleden (t/m 12 jaar):**

#### Tijdens de training:

- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de (assistent-)trainer. Jeugdleden tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden, maar probeer zo weinig mogelijk contact te maken als het niet nodig is.
- Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door de sporter uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer.
- Raak attributen (pylonen, etc.) zo weinig mogelijk aan tijdens de training. De trainer zal deze plaatsen, verplaatsen en weer innemen.

### **Aanvullend voor Junioren (13-18 jaar) en volwassenen (19+ jaar):**

- Houd 1,5 m afstand tot de trainer en mede-sporters.
- Zorg ervoor dat eventuele attributen/trainingshulpmiddelen alleen door jezelf worden gebruikt tijdens de training.

### **Voor de ouders/verzorgers van jeugd:**

1. Neem bovenstaande punten (algemeen en jeugd) voor de training door met uw kind en help hem/haar met het naleven van de richtlijnen.

2. Als u uw kind brengt, zet deze graag af op het afgesproken punt, blijf niet langer dan noodzakelijk op de breng locatie.
3. Kom niet eerder dan 10 minuten vóór het einde van de training uw kind ophalen.
4. Houd ten allen tijde de RIVM richtlijnen in acht (bijv. 1,5m afstand tot andere ouders).

## **Skeelertrainingen**

Hieronder volgen de richtlijnen voor alle betrokkenen bij de skeelertrainingen.

### Algemeen voor iedereen

- Alleen bij hoge uitzondering kan gebruik van het toilet gemaakt worden op de locatie. Dus ga thuis naar het toilet voor de training.
- Er is een Corona verantwoordelijke aanwezig, te herkennen aan een gele hes. Hij/zij zorgt er mede voor dat de afspraken van dit STW protocol worden gehandhaafd.
- Er zijn afspraken gemaakt over het reinigen van de handgrepen van toegangshek en toegangsdeur.
- Een AED en een EHBO-kist zijn aanwezig in de EHBO-ruimte. Tevens is een EHBO doos beschikbaar bij de skeelertrainer.

### **Voor de trainers**

- Controleer of de deelnemers aan de training en hun ouders zich houden aan de afspraken van dit protocol en de algemene richtlijnen.
- Help de sporters om de richtlijnen zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze daarop eventueel aan.
- Houd 1,5 meter afstand tot de sporters en/of mede-trainers.
- Wijs iedereen erop dat ze na de training direct naar huis gaan.
- Voorkom zoveel mogelijk dat de verschillende leeftijdsgroepen (jeugd t/m 12 jaar, 13 -18 jaar, en 19+) zich onderling mengen. Indien het scheiden van deze leeftijdsgroepen niet mogelijk is, hanteer dan de richtlijnen die gelden voor de leeftijdsgroep 13 – 18 jaar en ouder.

### **Voor jeugdleden (t/m 12 jaar):**

#### Voorafgaand aan de training:

- Trek zelf je beschermmaterialen en skeelers aan op de aangewezen plek.
- Kun je niet zelf je beschermmaterialen en skates aantrekken, dan trek je deze thuis of in de auto aan. De trainer houdt een afstand aan van 1,5 m en kan je niet helpen. Je ouder/verzorger/begeleider heeft geen toegang tot de sportaccommodatie.

#### Tijdens de training:

- Houd 1,5 m afstand tot de trainer of andere volwassenen.
- Houd rekening met elkaar tijdens het skaten. Blijf van elkaar af tijdens het skaten, duw elkaar niet en rijdt elkaar niet in de weg.

- Raak attributen (pylonen, etc.) zo weinig mogelijk aan tijdens de training. De trainer zal deze plaatsen, verplaatsen en weer innemen.
- Indien materialen worden gebruikt door de jeugdrijders zelf tijdens de training, zullen deze voor gebruik worden ontsmet.
- Bij een valpartij/blessure: Kinderen dienen zoveel mogelijk zelf op te staan en hun eventuele verwonding zelf te behandelen. De trainer kan vanaf 1,5 m afstand instructie geven. Is de verwonding ernstig, dan worden de ouders gebeld. Ouder/begeleider/verzorger mag - na toestemming van de trainer en/of corona-coördinator - het terrein op om het gevallen kind en zijn/haar spullen mee te nemen. Alleen bij hoge uitzondering kan de trainer/EHBO'er hulp bieden aan het gevallen kind, maar binnen 1,5 m afstand alleen met mondkapje, handschoenen en alleen na desinfectie.
- Alleen bij hoge uitzondering kan gebruik worden gemaakt van het toilet op de locatie. Er zijn desinfectiematerialen aanwezig en papieren handdoeken.

#### **Aanvullende voor Junioren (13-18 jaar) en volwassenen (19+ jaar):**

- Houd 1,5 m afstand tot de trainer en mede-sporters.
- Bij het rijden op de baan houd je ruim afstand: je rijdt midden op de baan, bij het passeren ga je naar de binnenbaan en bij uitrijden of langzaam rijden naar de buitenbaan. Er mogen nooit meer dan drie rijders naast elkaar. De trainer kan anders besluiten om voor iedereen zoveel mogelijk afstand te behouden.
- Houd voldoende afstand van de rijder voor je in verband met verschil in tempo. De achteropkomende rijder heeft de verantwoordelijkheid zich aan te passen in snelheid aan de rijders voor hem/haar.
- Wees alert op tegelijkertijd trainende jeugdleden.
- Bij een valpartij/blessure: Junioren/volwassenen dienen zelf op te staan en hun eventuele verwonding zelf te behandelen. De trainer kan vanaf 1,5 m afstand instructie geven. Is de verwonding ernstig, dan worden maatregelen getroffen om de desbetreffende persoon te helpen en/of naar huis te (laten) brengen. Alleen bij hoge uitzondering kan de trainer/EHBO'er hulp bieden aan de desbetreffende persoon, maar binnen 1,5 m afstand alleen met mondkapje, handschoenen en alleen na desinfectie.

#### **Voor de ouders/verzorgers van de jeugd:**

- Houd ten allen tijde de RIVM richtlijnen in acht.
- Ouders/verzorgers/begeleiders blijven buiten het hek bij halen en brengen van de kinderen. Ouders nemen buiten het hek minimaal 1,5 m afstand tot andere volwassenen en kinderen. Het eigen kind uitgezonderd.

- Neem bovenstaande punten voor de training door met uw kind en help hem/haar met het naleven van de richtlijnen.
- Als u uw kind brengt, zet deze graag af op het afgesproken punt, blijf niet langer dan noodzakelijk op de breng locatie.
- Kom niet eerder dan 10 minuten vóór het einde van de training uw kind ophalen.
- Maximaal 1 ouder/verzorger/begeleider per kind.
- Wanneer de ruimte op de parkeerplaats bij de baan beperkt is, dan parkeren bij het zwembad en lopend de kinderen bij het hek van de skeelerbaan brengen.

## **Fietstrainingen**

Hieronder volgen de richtlijnen voor alle betrokkenen bij de fietstrainingen.

### **Voor de trainers:**

- Controleer of de deelnemers aan de training zich houden aan de afspraken van dit protocol en de algemene richtlijnen.
- Help de sporters om de richtlijnen zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze daarop eventueel aan.
- Houd 1,5 meter afstand tot de sporters en/of mede-trainers.
- Zorg ervoor dat bij het verzamelpunt alle aanwezige en zich verzamelende fietsers minimaal 1,5 m afstand tot elkaar houden. Gebruik daarvoor de volledig beschikbare ruimte.
- Plan zoveel mogelijk de aanwezigheid van 2 trainers (of trainer aangevuld met een ervaren fietser/groepskapitein). Iedere trainer/groepskapitein begeleidt dan enkele (bijv. 1-2) groepjes van 4 rijders.
- Verdeel de deelnemers in groepjes van max. 4 personen.
- Iedere groep houdt minimaal 50m afstand van een ander groep. Dit om de vorming van te grote groepen te voorkomen, en daarmee de 1,5m afstand en veiligheid te waarborgen gedurende de training.
- Houd rekening met de route van de trainingen, zodat voldoende afstand kan worden gehouden onderling en tussen de groepen met behoud van veiligheid. Vermijd bijvoorbeeld te smalle fietspaden en/of voer de training uit op een vast circuit of ronde.

### **Voor de junioren (13-18 jaar) en volwassenen (19+ jaar):**

- Houd minimaal 1,5 m afstand tot de trainer en mede-sporters.
- Rijdt in groepjes van max. 4 fietsers.
- Fiets alleen achterelkaar met 1 m tussenruimte (van wiel tot wiel) met je voorganger.
- Fiets niet naast elkaar, omdat dan de 1,5 m afstand niet kan worden gewaarborgd ivm veiligheid.
- Als je moet inhalen, houdt dan zoveel mogelijk 1,5 m afstand tot elkaar. Haal dan ook pas in als dit veilig kan t.o.v. jezelf en andere weggebruikers.
- Bij een valpartij/blessure: een ieder dient zelf op te staan en hun eventuele verwonding zelf te behandelen. De trainer of mede-rijder kan vanaf 1,5 m afstand instructie geven, maar kan niet helpen. Is de verwonding ernstig, dan worden maatregelen getroffen om de gevallen persoon thuis te (laten) brengen.