

Protocol trainingen Topsportprogramma's Turnen Dames en Turnen Heren KNGU
Periode: 28 april – 20 mei

versie 23 april 2020 (update 30 april 2020)

In aanvulling op de algemene RIVM- hygiëne en gedragsregels (zie bijlage: protocol verantwoord sporten) die van toepassing zijn en waar iedereen zich aan dient te houden, wordt hieronder het protocol m.b.t. de (toestel)trainingen en de aangewezen topsport-traininglocaties vermeld. Dit protocol is afgestemd met de genoemde topsportlocaties (zie bijlage).

Van elke locatie (beheerder i.c.m. hoofdcoach) wordt verwacht dat zij vooraf inzichtelijk maken hoe onderstaande punten zijn ingepast/doorgevoerd. Hoofdcoach per locatie is verantwoordelijk voor de toegangscontrole. De technisch directeur accordeert de uitwerking en is eindverantwoordelijk. Bij niet naleving van het protocol kan de TD ingrijpen en zo nodig beperkende maatregelen uitvaardigen.

Algemeen:

Afhankelijk van de grootte van de zaal en de toestelopstelling én met in achtneming van de voorwaarden m.b.t. persoonlijke afstand (1,5 meter) en toestelzone (cirkel 5 meter doorsnede) kunnen per discipline maximaal 10 turn(st)ers tegelijkertijd in de zaal volgens een vooraf vastgesteld rooster.

Randvoorwaardelijke voorzorgsmaatregelen:

- Bij verkoudheden of overige ziekteverschijnselen c.q.. koorts etc. van de turn(st)er én/of huisgenoten → geen training, dus wegblijven.
- Sporter dient voor vertrek naar de zaal thuis de temperatuur gemeten (rectaal) te hebben.
Bij verhoging (= 37,5 of hoger) → thuisblijven.
- Turn(st)ers dienen vooraf thuis naar het toilet te gaan om toiletgebruik in de accommodatie te beperken.
- Turn(st)ers worden afgezet door een ouder die meteen doorrijdt, of komen zelfstandig met de fiets.
- Het wordt afgeraden het openbaar vervoer te gebruiken.
- In- en uitgang zijn indien mogelijk verschillend, met desinfecterende handgel;
- Elke turn(st)er zorgt voor een eigen flesje handalcohol en alleen voor eigen gebruik.
- Bij binnenkomst, ter controle, korte vraagcheck naar klachten en gezondheid door de hoofdcoach
- Altijd minimaal 1,5 meter afstand houden tussen de aanwezigen, geen fysiek contact.
- Zo nodig dient de routing voor "inkomende" en "uitgaande" turn(st)ers te worden aangepast/gescheiden.
- Handen wassen bij aankomst, na toiletbezoek, voor en na eten. Regelmatig handen met alcoholgel ontsmetten
- Trainingssessies zijn geroosterd. Er is géén uitloop.
- Turn(st)ers kunnen maximaal 10 minuten vooraf binnenkomen en moeten na het beëindigen van hun geroosterde trainingssessie na maximaal 10 minuten de accommodatie verlaten hebben.
- Geen derden aanwezig in de locatie (toeschouwers, evt. wegbrengende ouder/kennis).
Evt. experts en overige coaches in overleg met de hoofdcoach.



- De locatiemanager is verantwoordelijk voor de afstemming met de beheerder voor ontsmetting en ontsmettingsmiddelen sanitair
- Aan elk toestel desinfecterende gel en spray/doekjes voor poetsen van toestellen (handvaten en dergelijke)
- Warming-up en cooling-down vindt gescheiden plaats.
- Er wordt geen gebruik gemaakt van kleedkamers voor omkleden (douches).
- Turn(st)ers komen aan in trainingsoutfit en hebben elk een gemarkeerde plek (met inachtneming van de afstandsnorm) van de zaal een plaats om hun tas te zetten.
- In de toiletruimte, maximaal één gebruiker in de ruimte. Na gebruik handenwassen.
- Voor en na gebruik toilet schoonmaken door turn(st)er.
- De Locatiemanager maakt met de zaalbeheerder een afspraak over schoonmaak en gebruik toiletruimte(n) en overige algemene ruimten, gangen, (klap-)deuren (routing en schoonmaak)
- Iedereen (minderjarigen via ouders) wordt op voorhand persoonlijk en gedetailleerd gebriefd over de werking en dient expliciet akkoord te gaan.
- Er is een namenlijst van turn(st)ers, coaches en (para-)medisch verantwoordelijke per aangewezen locatie.
- Per locatie kan het aantal aanwezigen in de zaal verschillen.
- Alleen zij die de maatregelen plichtsbewust toepassen, worden verder toegelaten
- De ouders (bij minderjarige turn(st)ers dienen hun akkoord te geven
- Aan het eind van iedere dag schoonmaak van de gehele hal. Dit is een verantwoordelijkheid van de locatiemanager.

Toestelspecifieke training: – in ‘toestelzones’ –

- Alleen topsport: Betreft alleen turn(st)ers met een status binnen onze topsportinfrastructuur (TMS).
- Toestelspecifiek: Betreft alleen training aan de toestellen, datgene dat alleen in de specifieke trainingszaal kan.
- Indien gezamenlijk getraind wordt, geschiedt dit in vaste groepen, maximaal 3 per groep.
- Per toestelzone (toestelcirkel minimaal 5 meter):
 - Beperkt in aantal: maximaal 1 per zone turn(st)ers en evt. coach tegelijkertijd.
 - Hoofdcoach van het programma ter plaatse maakt een rooster wie wanneer en op welk toestel traint
 - Social distancing: 1 turn(st)er apart aan 1 toestel, met trainingsopdracht bij het toestel/aan de muur/vooraf toegezonden. In een eigen toestelcirkel van minimaal 5 meter doorsnede. (Concreet voorbeeld: 1 turner in de rekstokzone, 1 turner in de voltigezone, en 1 turner in de brugzone, met eigen magnesiumblok en rustruimte bij het opdrachtblad aan de muur). Zones zijn uitgetekend op de vloer.
 - Na gebruik toestel schoonmaken door de turn(st)er/ coach/trainer (huishoudelijke schoonmaak volstaat).
 - De coach zit aan de kant (minimaal 1,5 meter van iedereen weg) en geeft alleen verbale aanwijzingen.
 - Na elke training is er een kort gespreksmoment tussen coach en sporter en indien noodzakelijk met een van de andere zorgprofessionals.



De uitwerking van bovengenoemde punten, dient inzichtelijk te worden gemaakt aan de KNGU, alvorens daadwerkelijk gestart kan worden. Deze dient aan de Technisch Directeur gezonden te worden.

De hoofdcoach is verantwoordelijk voor het aanleveren van de locatie specifieke uitwerking in de zaal. In het geval dat er dames en heren in dezelfde zaal trainen, dient er één gezamenlijk plan gepresenteerd te worden namens beide hoofdcoaches i.s.m. de locatiemanager.



Bijlage: Algemeen Protocol verantwoord sporten

Algemeen protocol verantwoord sporten (als basis voor elke sport)

Sportaccommodaties werken toe naar een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal de sport elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden.

De exacte invloed van de dynamische component van verspreiding aerosolen tijdens sporten is nog onvoldoende bekend. Die verschilt per sport en kan o.a. afhankelijk zijn van klimatologische omstandigheden. Dit moet nog verder worden onderzocht en zal moeten resulteren in een (sport) specifiekere richtlijnen van het RIVM.

Preambule

1. Deze afspraken gelden voor sportactiviteiten waarbij er geen sprake is van fysiek contact tussen de sporters en /of hun begeleiders
2. Uitgangspunt is dat de voorwaarden en maatregelen waarop de sportactiviteiten kunnen worden bedreven helder en hanteerbaar moeten zijn voor alle sportaccommodaties, medewerkers en sporters.
3. Voor specifieke maatregelen wordt verwezen naar de branche-specifieke voorlichting.
4. Ondernemers, verenigingen en sporters houden zich aan de RIVM-richtlijnen.
5. Brancheorganisaties, sportbonden, sportaccommodaties, sportverenigingen en overheid communiceren over de afspraken. Sportaccommodaties maken afspraken zichtbaar op de sportaccommodatie.

Protocol Bepalingen

Voor de sportaanbieders:

- 1 Hygiëneregels hangen bij de ingang van de sportaccommodatie en worden binnen herhaald.
- 2 Regels voor sporters staan op de website (pop-up en/of homepage).
- 3 Zorg dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing.
- 4 Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
- 5 Zorg waar nodig voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril).
- 6 Zorg voor maximale hygiëne, vooral de pinterminal, deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten gedesinfecteerd blijven worden. Reinig ook objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten en bezoekers zoals prullenbakken, ed. zo regelmatig mogelijk.
- 7 Stel een corona verantwoordelijke aan.
- 8 Geef medewerkers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse locaties van de sportaccommodatie moet worden uitgevoerd.
- 9 Geef medewerkers de instructie dat zij sporters moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels.
- 10 Werk zoveel mogelijk in vaste teams
- 11 Zorg voor handhaving van de regels in en om het bedrijf.
- 12 Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

Voor de sporters:

1. Houd 1,5 meter afstand en volg ook de (sport) specifiekere richtlijnen van het RIVM indien van toepassing
2. Kom alleen op afspraak of met een reservering.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
4. Vermijd het openbaar vervoer.



5. Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie.
6. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts
7. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
8. Schud geen handen.
9. Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
10. Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet.
11. Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
12. Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
13. Vermijd het aanraken van je gezicht
14. Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel).
15. Verlaat direct na het sporten de accommodatie.

Voor coach/trainer/bestuurder:

1. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
2. Houd 1,5 meter afstand.
3. Schud geen handen.
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
5. Was je handen min. 6x per dag, volgens de instructie. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken. Handen wassen idem als bij sporters
6. Vermijd het aanraken van je gezicht
7. Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
8. Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur desinfecteren.
9. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts
10. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.