

Protocol voor de binnensport vanaf 1 juli

Versie 01-28-06-20

Dit betreft een algemeen protocol vanuit ACLO/Sportcentrum voor alle sporters die vanaf 1 juli weer binnensporten in het sportcentrum mogen gaan beoefenen.

Uitgezonderd de bezoekers van de Fitness, daar geldt het specifieke fitnessprotocol voor.

Elke studentensportvereniging of sportbond heeft ook een eigen sportspecifiek protocol opgesteld met richtlijnen voor de betreffende sport. Lees deze protocollen goed door en houd je er aan.

De vereniging is verantwoordelijk voor de naleving van de protocollen. Volg te allen tijde de instructies van de trainer/ toezichthouder/ vereniging op. Heb je vragen dan kun je ook bij hen terecht.

Algemene regels gebaseerd op Protocol NOC-NSF “Verantwoord Sporten”

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis. Neem de gebruikelijke veiligheid- en hygiëneregels in acht
- 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.
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten).
- Vermijd drukte.
- Was altijd je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek van het sportcentrum.
- Schud geen handen.
- 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 zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Dit betekent dat indien onvermijdelijk tijdens trainingen en wedstrijden geen 1,5 meter afstand aangehouden hoeft te worden.

- Houd indien mogelijk en waar niet onvermijdelijk bij normaal sportcontact, 1,5 meter afstand aan bij personen vanaf 18 jaar en ouder. Uitzonderingen voor leeftijden tot 18 jaar, hetzelfde huishouden en voor deelnemers aan sportactiviteiten tijdens die sportactiviteiten.
- Bij individuele sport wordt geadviseerd om de 1,5 meter aan te houden, tenzij dat niet anders kan in (oefen)wedstrijdverband, bijvoorbeeld bij bepaalde atletiekwedstrijden zoals hardlopen of bij wielervedstrijden.
- Houd er als sporters rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is je **wel** weer de 1,5 meter afstand aan moet aanhouden: tenzij je direct de locatie verlaat;
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden.
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinning-moment en tijdens een wissel.
- Blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.

Route naar en aankomst bij het Sportcentrum

- Kom zoveel mogelijk met de fiets naar het Sportcentrum en houdt bij aankomst, parkeren en vertrek bij fietsenstallingen ook 1,5m afstand. Bij gebruik van het OV houdt dan de op dat moment geldende voorschriften aan.
- Draag een mondkapje wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden.
- Als deelnemer aan een training wordt verwacht dat je direct naar de betreffende sporthal of zaal gaat en binnen het gebouw van het Sportcentrum en e aangegeven routing volgt.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de trainers en of toezichthouders.
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Voor aanvang van de sportactiviteit kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld.
- Per sportlocatie kunnen nog aanvullende richtlijnen gelden, waar je je als sporter aan dient te houden. Deze staan aangeven bij de betreffende sportlocatie van het sportcentrum.

Vertrek vanaf het Sportcentrum

- Voor alle binnen sporters geldt: na afloop van de sportactiviteit verlaat je weer via de aangegeven routing direct de sportlocatie en ga je naar huis.

Voorzieningen sporters

- Neem je eigen bidon en handdoek mee voor de sportactiviteit en vul je bidon thuis.
- Ga voordat je naar het Sportcentrum vertrekt thuis naar het toilet.
- Het toilet in de gang voor de Sportsbar is eventueel toegankelijk voor sporters. Volg de instructies voor veilig gebruik ter plaatse.
- Kom in sportkleding naar het Sportcentrum/trainingslocatie en gebruik zoveel mogelijk eigen materiaal.
- Kleedkamers, douches, en de Sportsbar zijn tijdens de zomer gesloten.