



# Protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar bij AKU

Versie 2.0  
28 april 2020

# Het coronavirus en de gevolgen voor AKU



Wat betekenen de nieuwe coronamaatregelen van het kabinet voor AKU ? Duidelijk is dat het vanaf 29 april weer is toegestaan om onze jeugdleden georganiseerd en beheersbaar te laten sporten. Zo mogen kinderen tot en met 12 jaar van de overheid weer komen trainen, waarbij ze niet per se de 1,5 meter grens afstand hoeven aan te houden. Voor jeugd van 13 tot en met 18 jaar is dit ook toegestaan, als zij maar wel de 1,5 meter afstand van elkaar blijven.

Daar zijn we voorzichtig blij mee. Sport heeft een positieve invloed op de gezondheid van de jeugd en veel kinderen hebben te lang stil moeten zitten of hun vriendjes moeten missen. Momenteel bereiden we ons voor om de sport “coronaproof” te maken. Het plan is dat we voorzichtig en gefaseerd weer kunnen gaan sporten, waarbij we dus beginnen met de jeugd. Wanneer elke keer een nieuwe fase aanvangt is volledig afhankelijk van de mogelijkheden die de coronamaatregelen van het kabinet bieden. Gezondheid en veiligheid zijn en blijven het uitgangspunt.

Competities en het spelen van officiële wedstrijden zullen niet voor het najaar worden hervat. Ook het clubhuis en de kleedkamers moeten voorlopig dicht blijven en ouders mogen niet langs de lijn staan.

Binnen AKU heeft de TC de voorbereidingen getroffen om onze jeugd verantwoord te laten sporten. We hebben sportvormen, trainingen, procedures en tips ontwikkeld om dit mogelijk te maken. En natuurlijk de trainers gevraagd om de trainingen mogelijk te maken.

Samen met de Gemeente en de andere sportverenigingen in Uithoorn hebben we onze plannen besproken en getoetst, zodat alle sportverenigingen in de Gemeente Uithoorn het zelfde protocol volgen. Natuurlijk zijn er in de praktische uitwerking per sport en per sportpark steeds verschillen om het protocol passend te maken op de lokale situatie. Ongetwijfeld zullen er de komende weken op basis van nadere inzichten nog aanpassingen komen in ons protocol. Die zullen we dan steeds duidelijk communiceren

Het is belangrijk dat we de komende periode laten zien hoe belangrijk onze vereniging is voor een gezonde samenleving, waarin kinderen veilig en verantwoord kunnen sporten.

Ik reken op eenieders medewerking zodat we daar op een goede manier invulling aan kunnen geven.

Wim Verlaan Voorzitter AKU

## Vanaf 29 april mogen de kinderen beperkt weer sporten AKU



Vanaf 29 april is buiten sporten weer mogelijk voor kinderen en jongeren; geen officiële wedstrijden. De competities zijn beëindigd

Kinderen tot en met 12 jaar kunnen onder begeleiding samen buiten sporten.

Jongeren van 13 tot en met 18 jaar mogen onder begeleiding buiten sporten met elkaar, maar dan met 1,5 meter afstand ertussen. De Junioren in de leeftijd van 12 jaar en jonger blijven bij de D junioren trainen en houden dan ook 1,5 meter afstand tot andere D junioren.

De plannen zijn uitgewerkt volgens de richtlijnen van het RIVM, de adviezen van de Sportbonden ([nocnsf.nl/sportprotocol](http://nocnsf.nl/sportprotocol)) en zijn afgestemd met de gemeente Uithoorn.

Vooralsnog hebben we gepland dat de trainingen de hele zomer doorlopen. We hebben geen zomerstop.

NOC\*NSF heeft een lijst met veel gestelde vragen opgesteld over het sportprotocol. Heb je een vraag waarop je het antwoord niet kunt vinden? Neem gerust contact op met voorzitter Wim Verlaan.

## In dit protocol tref je achtereenvolgens aan



- Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen
- Algemene richtlijnen voor iedereen
- Richtlijnen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers
- Richtlijnen voor sporters
- Richtlijnen voor ouders en verzorgers
- Wie traint wanneer en waar?
- Route naar het sportpark vanaf 29 april

# Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen



- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Blijf thuis als iemand in je huishouden koorts (vanaf 38 C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op COVID-19. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je tot 14 dagen na het laatste contact thuis blijven.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Ga voordat je naar AKU vertrekt thuis naar het toilet
- Was voor en na je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden
- Douche thuis en niet bij AKU
- Vermijd het aanraken van je gezicht
- Schud geen handen
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je training bij KDO aan en ga direct na afloop van de training naar huis

# Algemene richtlijnen voor iedereen



- Deelname aan de trainingen is vrijwillig en niet verplicht. Geef aan de trainer aan als je (kind) niet wil deelnemen
- Veiligheid staat voor alles. Ben je ziek of heb je een huisgenoot die ziek is, blijf dan thuis.
- Ons sportpark is alleen toegankelijk voor kinderen tot en met 18 jaar. Ouders en begeleiders zijn **NIET** toegestaan.
- Kinderen tot en met 12 jaar mogen weer trainen. Officiële wedstrijden blijven verboden, want daarvoor moet gereisd worden.
- Jongeren van 13 tot en met 18 jaar mogen trainen, maar moeten 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Het clubhuis blijft dicht. Thuis omkleden en douchen.
- Toegang alleen vanaf 5 minuten voordat training begint.
- Tussen trainingen zit steeds 30 minuten zodat er zo weinig mogelijk onderlinge contacten tussen groepen zit.
- Het betreden en verlaten van het sportpark gaat volgens de afgesproken aangegeven route.
- Na de training direct naar huis.
- Thuis omkleden en thuis je handen wassen.
- Neem je eigen bidon mee en drink niet uit de bidon van anderen.
- Kinderen komen zo veel als mogelijk zelf lopend of op de fiets naar AKU. Ouders en begeleiders mogen het park **NIET** op.
- Als kinderen toch met de auto worden gebracht, moeten ze afgezet worden op de parkeerplaats. Kinderen lopen zelfstandig naar het hek. Er is begeleiding vanuit AKU aanwezig om te helpen met oversteken.

# Richtlijnen voor trainers



- Bereid de training goed voor. Houdt ook zelf 1,5 meter afstand en zorg dat iedereen van 13 jaar en ouder dat ook doet.
- De trainers zijn 30 minuten voor de training aanwezig. De trainer haalt de materialen op en brengt ze na de training weer terug. Zorg dat er geen materialen tussen teams worden gedeeld. De materialen worden na iedere training gedesinfecteerd.
- Kinderen onder de 12 die D junior zijn houden zich aan de 1,5 richtlijnen, omdat zij mee trainen met ouders kinderen.
- Zorg dat de training klaar staat als de kinderen het veld op komen zodat je direct kunt beginnen.
- De trainers dragen allemaal een hesje ( via de TC)
- Iemand van de TC staat bij het hek om te openen. Om 18 uur / 19.30 gaat het hek weer dicht. De trainers staan op hun aangewezen vaste plek om de kinderen op te vangen.
- Daarna doe je de warming bij het onderdeel dat je die dag hebt.
- Lange warming-up, 1 onderdeel per training. ( zie trainingsschema via Tim )
- Maak vooraf de regels aan de kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 tot en met 18 jarigen waarbij altijd 1,5 meter afstand moet worden gehouden. Duidelijke markering dmv dopjes waar kinderen moeten staan. Werp bijv in verschillende groepen, laat kinderen hun eigen materiaal steeds gebruiken ( en halen ) .
- Ga voorafgaand aan de training na bij de kinderen of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of dat een gezinslid recent positief is getest op COVID-19.
- Wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden
- Help de kinderen de regels zo goed mogelijk uitvoeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt
- Wijs de kinderen erop dat ze na de training direct het sportpark verlaten en direct naar huis gaan
- Zorg dat er geen toeschouwers bij de training zijn
- Was of desinfecteer je handen voor en na iedere training
- Houd je altijd aan de algemene veiligheid en hygiëneregels alsmede aan de richtlijnen voor iedereen .
- Maak na iedere training alle materialen schoon. Bij slecht weer bepaalt de TC ( vroegtijdig )of de training wel of niet doorgaat. De trainers communiceren dit met de atleten via de app groep.
- Trainers ontvangen een checklist met maatregelen veiligheid en hygiene ( van de Atletiekunie )

# Richtlijnen voor sporters



- Houd je altijd aan de algemene veiligheid en hygiëneregels alsmede aan de richtlijnen voor iedereen
- Deelname is niet verplicht. Als je niet wilt of je ouders vinden het niet veilig hoeft je niet te komen. Wel gelden de normale regels voor
- afmelden als je niet kunt of wilt komen.
- Trainingen worden aangepast op de richtlijnen
- Kom alleen naar AKU als er voor jou een training gepland staat. Na aankomst op het sportpark ga je direct naar jouw aangewezen plek. ( zie plattegrond ).
- Kom indien mogelijk alleen of met één persoon uit je huishouden naar AKU; kom zo veel als mogelijk lopend of op de fiets
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je training op het sportpark aan. Eerder mag je niet naar binnen.
- Je luistert altijd naar de instructies van de trainer en de organisatie en houd je altijd aan alle richtlijnen
- Drinken doe je alleen uit je eigen (van huis meegebrachte) bidon; Bidons NIET delen met anderen
- Omkleden doe je thuis. Hang je jack of leg je spullen bij het onderdeel. Het clubhuis is gesloten.
- Sporters van 13 t/m 18 jaar moeten altijd 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve die uit het eigen huishouden), dus ook trainers en andere sporters.
- D Junioren van 12 jaar of jonger trainen mee bij de D junioren en houden zich aan de 1,5 meter afstand
- Bij overtreden van een richtlijn krijg je een waarschuwing. Bij de tweede overtreding wordt je verwijderd van de training en mag je dit seizoen niet meer komen trainen.
- De trainer zorgt dat eventueel benodigde materialen op het trainingsveld aanwezig zijn.
- Voor en na iedere training was je je handen thuis met zeep
- Na afloop van de training verlaat je direct het sportpark en ga je direct naar huis



# Richtlijnen voor ouders



- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheid en hygiëneregels, de richtlijnen voor iedereen en informeer ze dat ze altijd de aanwijzingen van de AKU begeleiders moeten opvolgen.
- Deelname is niet verplicht. Als je niet wilt dat je kind komt sporten of het niet veilig vindt, hoeft je je kind niet te laten komen. Wel gelden de normale regels voor afmelden als je niet kunt komen of wil komen.
- Breng je kind alleen naar AKU als er een training voor je kind gepland staat.
- Breng je kind niet als je kind of je gezin niet aan de algemene veiligheid en hygiëneregels kan voldoen.
- Reis alleen met je kind of kom alleen met personen uit jouw huishouden naar AKU; kom zo veel als mogelijk lopend of op de fiets.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training op het sportpark aan. Eerder mag je kind niet naar binnen.
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je GEEN toegang tot het AKU sportpark. Dit geldt zowel voor, tijdens en na de training. We hebben aparte aflever- en ophaalpunten ingericht. Blijf daar niet onnodig staan, maar vertrek direct naar huis (of ga een rondje lopen of fietsen) zodat het op deze punten niet te druk wordt.
- Je luistert altijd naar de instructies van de trainer en de AKU-organisatie en houdt je altijd aan alle richtlijnen.
- Na afloop van de training kun je je kind ophalen bij het hek bij de ingang van het park. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
- Bij slecht weer (onweer, zware regen) zal de training niet door gaan of misschien eerder stoppen. De trainers zullen dit via de appgroep laten weten.

# Training : wanneer en waar?

## Maandag en Vrijdag



TIJD	Groep	Verzamelpunt	Trainer
18.00-19.00	Mini	1	Isabel, Jade
18.00-19.00	Pupil C	2	Wolf, Dorien
18.00-19.00	Pupil B	3	Sjoerd, Ron
18.00-19.00	Pupil A1	4	Frank, Matthijs, Wouter
18.00-19.00	Pupil A2	5	Tamara
19.30-20.30	Junior D1	1	Suzanne, Vera
19.30-20.30	Junior D2	2	Ronald, Thijs
19.30-20.30	Junior C1	3	Marcel
19.30-20.30	Junior C2	4	Thimo
19.30-20.30	Junior A	5	Paulien



# Maatregelen voor bestuur en commissieleden

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon.
- Bij voorkeur regelmatig desinfecteren.
- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.
- Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies.
- Plaats op meerdere plekken op de accommodatie desinfectiemiddelen voor atleten en trainers.
- Gebruik papieren handdoekjes en leeg een paar keer per dag de prullenbakken.
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten moeten worden gereinigd de toiletten worden een paar keer per dag schoongemaakt. Zorg voor een aftekenlijst op het toilet. Er is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol.
- Er mag alleen buiten gesport worden op de accommodatie en alleen atleten t/m 18 jaar mogen trainingen volgen. Officiële wedstrijden zijn niet toegestaan, ook niet een eigen officiële clubwedstrijd.
- Ouders die atleten komen brengen/halen, blijven buiten de accommodatie (kiss+ride systeem).



- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.
- Atleten melden zich voor de training af bij de club of trainer via de groepsapp
- Atleten melden zich vervolgens op de afgesproken trainingstijd bij de trainer op de baan. Laat trainingen van verschillende groepen op verschillende tijden starten om zo spreiding te krijgen van de atleten. Maak ook gebruik van de rustige momenten op de club en werk zoveel mogelijk met een vaste trainer.
- Hanteer het vierogenprincipe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie te komen en na de training direct de accommodatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de accommodatie aankomt, beperkt.
- Zolang er geen passend protocol is voor de horeca vanuit het RIVM zijn clubhuis en terras gesloten naast overige ruimtes als douches, kleedruimtes en krachtruimtes. De materiaalruimte en toiletten zijn wel bereikbaar. Zorg dat een beperkt aantal mensen toegang krijgt tot de materiaalruimte en reguleer het toiletbezoek buiten de toiletten en geef maximaal
- 1 persoon toegang per toiletgroep.
- Te allen tijde dient de EHBO-kit en ice packs voorhanden te zijn, ook wanneer deze zich bevinden in het horecagebied/kantine.
- Sluit deuren af waar atleten niet mogen komen en geef op de deuren aan dat deze afgesloten zijn.
- Breng in kaart welke deuren open kunnen blijven staan zodat er minder aangeraakt hoeft te worden. Zorg dat er vanuit de parkeerplaats naar de atletiekbaan geen oppervlakten aangeraakt hoeven worden. Zorg dat alle overbodige attributen als zitjes/bankjes worden verwijderd, afgeplakt of afgedekt.



- Zorg voor routing en breng eenrichtingsverkeer aan op de loopwegen van de accommodatie zodat het makkelijker is 1.5 m afstand te houden.
- Hang desinfectans op bij betreden van de accommodatie.
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten
- diverse keren per dag gedesinfecteerd worden. De toiletten worden meerdere keren per dag schoongemaakt en de prullenbakken worden diverse keren per dag geleegd. Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13 tot en met 18 jaar zo min mogelijk materialen worden gedeeld. Na iedere training worden de materialen gedesinfecteerd. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers. Maak een schema om uitvoering te geven aan deze hygiënemaatregelen en zorg voor een aftekenlijst op het toilet.
- Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren van trainers van groot belang. Zorg daarom voordat de accommodatie opengaat voor een goede uitleg met betrekking tot alle processen in en rondom de accommodatie. Denk hierbij aan het maken van een beknopt instructieboekje of digitale informatiesessie waarin de processen zo goed mogelijk worden beschreven.
- Per accommodatie is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. Er is altijd minimaal één bestuurs- of commissielid aanwezig op de accommodatie om toe te zien op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. Wijs mensen op de sociale controle en maak er een gezamenlijke verantwoordelijkheid van. De gemeente geeft invulling aan de handhaving van de maatregelen.
- Stem met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie af hoe je de regels in en om de accommodatie handhaaft en communiceer dit naar alle gebruikers.
- Informeer atleten via de website en hang posters op in de accommodatie over de hygiëneregels en de gewijzigde regels op de accommodatie. Wij hebben posters ontwikkeld en die kan je via onze website downloaden.

# Plattegrond en looproute AKU



→ Looprichting

- 1 Verzamelpunt Mini pupillen & D1 Junioren
- 2 Verzamelpunt C pupillen & D2 Junioren
- 3 Verzamelpunt B pupillen & C1 Junioren
- 4 Verzamelpunt A1 pupillen & C2 Junioren
- 5 Verzamelpunt A2 pupillen & A/B Junioren
- 6 Ingang Hek
- 7 Gelegenheid om te desinfecteren

