



SPORT-/JEUGDPLAN A&O mei 2020

Het sport-/jeugdplan is opgesteld ten behoeve van het opstarten van de trainingen voor de jeugdleden t/m 18 jaar van Handbalvereniging A&O.

Dit plan is van toepassing op alle leden van Handbalvereniging A&O en geldt met ingang van 29 april 2020. Vanaf deze datum mogen kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar, onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht. Wedstrijden spelen is echter voorlopig nog niet toegestaan.

Het plan is gebaseerd op het algemeen protocol 'verantwoord sporten' van NOC*NSF.

Dit landelijke protocol is opgesteld in een team van 13 personen afkomstig uit verschillende bonden en sportorganisaties waarbij, naast de binnen- en buitensport, ook de Vereniging Sport en Gemeenten heeft meegedacht. Het protocol heeft als doel om de opstart van de sport vooral veilig te laten plaatsvinden.

Corona-coördinator

De corona-coördinator bij Handbalvereniging A&O is Peter Bol (voorzitter Technische Commissie). Aangezien er slechts getraind mag worden, is de trainer coronaverantwoordelijke tijdens de trainingen. Er zijn specifiek afspraken met de trainers gemaakt op basis van de richtlijnen van het RIVM en het NHV. De trainer is te herkennen aan de A&O kleding.

De trainer zorgt ervoor dat de maatregelen op onderstaande punten nageleefd worden:

- Hygiëne: thuis douchen, aanwezigheid desinfecterende zeep, eigen bidons.
Ballen tussen trainingen door reinigen met desinfecterend middel.
- Afstand: geen aanwezige ouders, afstand van tenminste 1,5 meter van trainers en spelers en tussen spelers onderling (enkel tijdens de training van jeugd 13-18 jaar).
- Gezondheid: Mochten er twijfels zijn over ziekteverschijnselen met betrekking tot het virus aanwezig zijn bij een sporter, mag de trainer een sporter naar huis sturen.

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 jouw huishouden koorts (vanaf de 38 °C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere 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 de club vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek Oosterhout;
- Douche thuis en niet op de Oosterhout
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training aan bij Sportcomplex De Oosterhout en ga direct daarna naar huis;
- De sporthal en kleedkamers zijn gesloten. Je kunt niet douchen;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, teammanagers en bestuursleden.

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- Bereid je training goed voor. Voor 13 t/m 18 geldt houdt 1,5 meter afstand ook onderling.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep van 13 t/m 18 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
- Vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan;
- Zorg dat de training klaar staat als de kinderen het veld op komen zodat je gelijk kunt beginnen. Laat kinderen in daartoe afgebakende ruimtes trainen;
- Maak vooraf (gedrags)regels aan kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 t/m 18-jarigen waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- Ga 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);
- Wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden;
- Help de kinderen om 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);
- Weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training;
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- Laat kinderen niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- Laat kinderen gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij 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 een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 °C) en/of benauwdheidsklachten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

Voor sporters

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 °C);
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Meld je tijdig af voor de training, zodat de trainer weet hoeveel sporters er komen;
- Kom alleen naar De Oosterhout wanneer er voor jou een training gepland staat;
- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de Oosterhout;
- Kom in sportkleding naar de Oosterhout. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de Oosterhout en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, teammanagers en bestuursleden.
- Sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer de materialen direct na gebruik met water en zeep of reinigingsdoekjes
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- Verlaat direct na de training de Oosterhout.

Voor ouders en verzorgers

- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- Meld je kind(eren) tijdig aan voor de training, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- Breng je kind(eren) alleen naar de Oosterhout wanneer er een training voor jouw kind(eren) gepland staat;
- Breng je kind(eren) niet naar de Oosterhout als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Breng je kind(eren) niet naar de Oosterhout als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 °C) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Breng je kind(eren) niet naar de Oosterhout als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet uw kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de Oosterhout;
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de Oosterhout. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de Oosterhout;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, teammanagers en bestuursleden;
- Als ondersteuning noodzakelijk is bij de training en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de Oosterhout aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;
- Direct na de training halen de ouder/verzorger de kinderen op van de Oosterhout. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Attributen/Voorwerpen

- We zorgen vooraf voor goede hygiëne m.b.t. handen schoonmaken en ontsmetten e.d.
- We zorgen dat de materialen die we gebruiken niet een besmettingshaard gaan vormen:
 - Iedere sporter eigen bal, eigen bidon.
 - Ander trainingsmateriaal (bijv. pionnen) wordt alleen door trainer aangeraakt. Hij/zij draagt hierbij handschoenen.
- Handbalvereniging A&O is verantwoordelijk voor desinfectie materiaal. Niet alleen voor handen maar ook voor materialen.
- Controle op desinfectie voor, tijdens en na training is onder verantwoordelijkheid trainer.

Accommodatie

- Accommodatie betreft buitenveld bij Sportcomplex de Oosterhout.
- Handbalvereniging A&O is ('s avonds) de enige gebruiker van dit veld.
- De veiligheid en hygiëne richtlijnen worden voor iedere training zichtbaar voor iedereen aangebracht.
- Sporters komen en gaan met eigen vervoer of worden gebracht door ouder.
- Ouder mag kind alleen afzetten en weer ophalen, maar blijft daarbij in de auto.
- Sporters worden 15 minuten voor de training verwacht en worden buiten de accommodatie opgewacht door de trainer.
- Er is een planning gemaakt zodat er voldoende tijd zit tussen de verschillende groepen.
- De trainer is verantwoordelijk voor het noodzakelijke toezicht op het gebruik van de accommodatie c.q. de sport specifieke veiligheid.
- De trainer is verantwoordelijk voor ontsmetting.
- Wanneer regels door sporter niet wordt nageleefd is direct weg van de accommodatie.
- Routing binnen én rondom de accommodatie een heenweg en een terugweg, waarbij je andere sporters niet – of op 1,5 meter afstand – tegen kan komen is de verantwoordelijkheid van handbalvereniging A&O.
- Sporters en staf douchen thuis.
- De EHBO materialen en een AED zijn bereikbaar (De Oosterhout).
- Handenwasgelegenheden en toiletten zijn bereikbaar (De Oosterhout).
- Alkmaar Sport is verantwoordelijk voor het regelmatig schoonmaken van de handenwasgelegenheden en toiletten (De Oosterhout).

Operationeel plan jeugd tot en met 12 jaar

Voor de jeugd tot en met 12 jaar is trainen mogelijk zonder beperkende maatregelen. Het gaat hier om trainingen voor de D-, E- en F-jeugd.

Intensiteit

De jeugd tot en met 12 jaar heeft een langere tijd niet kunnen sporten dus houden we hier in de trainingen rekening mee. We houden de intensiteit van de trainingen op maximaal 70% en leggen de nadruk op bewegen en het spelen van (handbal)spelletjes.

Introductie

We gaan niet actief starten met proeftrainingen voor deze doelgroep, omdat ouders/verzorgers niet op het sportterrein mogen komen. Indien de richtlijnen verder zullen versoepelen, zullen we de proeftrainingen wel gaan stimuleren en ondersteunen.

Voor de training

- Vooraf thuis handen wassen, bij voorkeur met alcohol 70% of Dettol, anders minimaal met water en zeep.
- Bal en ander materiaal desinfecteren vooraf met alcohol 70% of Dettol, anders minimaal water en zeep.
- Iedere sporter heeft zijn eigen bidon met drinken mee.

Bij aanvang van de training

Bij aanvang van de training controleert de trainer mondeling de gesteldheid van de spelers:

- ✓ Niet verkouden, hoesten of andere ziekteverschijnselen (zoals dyspnoe (kortademig), diarree, hoofdpijn, conjunctivitis (oogontsteking), verminderde geur, smaak)
- ✓ Geen temperatuur van 38 °C of hoger vóór de training (bij twijfel meten met een aanwezige oorthermometer)

Tijdens de training

Tijdens uitleg door de trainer ook 1,5 meter afstand houden.

Na de training

Maak ballen en trainingsattributen schoon en desinfecteer met alcohol 70% of Dettol na gebruik en laat het materiaal netjes volgens de vooraf gemaakte afspraken achter.

Operationeel plan jeugd 13 tot en met 18 jaar

Voor de jeugd van 13 tot en met 18 jaar is trainen mogelijk waarbij de 1,5 meter afstand moet worden aangehouden. Het gaat hier om trainingen voor de A-, B- en C-jeugd. Dit betekent trainen zonder contact.

Intensiteit

Het is belangrijk om de intensiteit in de training op maximaal 70% te houden omdat spelers al langere tijd niet hebben gesport. In de trainingen wordt hier rekening mee gehouden en zal hier een geleidelijke opbouw in zitten. De training duurt maximaal 60 minuten.

Afstand en ruimte

De 1,5 meter afstandsregel, maximaal 14 personen op een heel veld buiten:

- ✓ We gaan trainen in kleine groepjes.
- ✓ We gaan trainen zonder contact op 1,5 meter afstand van elkaar.
- ✓ We gaan technische skills trainen gecombineerd met fysieke vormen met minimale afstand van 1,5 meter tussen de sporters op het veld.
- ✓ We trainen met de minimale bezetting van maximaal 2 begeleiders (trainer/(para)medicus). Staf blijft op minimaal 1,5 meter afstand.

Voor de training

- Vooraf thuis handen wassen, bij voorkeur met alcohol 70% of Dettol, anders minimaal met water en zeep.
- Bal en ander materiaal desinfecteren vooraf met alcohol 70% of Dettol, anders minimaal water en zeep.
- Iedere sporter heeft zijn eigen bidon met drinken mee.

Bij aanvang van de training

Bij aanvang van de training controleert de trainer mondeling de gesteldheid van de spelers:

- ✓ Niet verkouden, hoesten of andere ziekteverschijnselen (zoals dyspnoe (kortademig), diarree, hoofdpijn, conjunctivitis (oogontsteking), verminderde geur, smaak)
- ✓ Geen temperatuur van 38 °C of hoger vóór de training (bij twijfel meten met een aanwezige oorthermometer)
- ✓ Vooraf uitleg centraal dat je niet aan de neus of mond moet zitten. Dit controleren en zo nodig corrigeren.

Tijdens de training

- Tijdens uitleg door de trainer ook 1,5 meter afstand houden.
- Een bal die door een andere sporter aangeraakt met direct contact met het gezicht mag niet gebruikt worden totdat deze bal ontsmet is met desinfecterend middel.

Na de training

Maak ballen en trainingsattributen schoon en desinfecteer met alcohol 70% of Dettol na gebruik en laat het materiaal netjes volgens de vooraf gemaakte afspraken achter.