

# Verantwoord sporten bij Avanti | Post Makelaardij

Datum 10 mei 2020 (update)

Nadat kinderen en jongeren al meer ruimte kregen voor georganiseerde buitensport, is vanaf 11 mei 2020 buiten sporten in groepen voor alle leeftijden toegestaan als er 1,5 meter afstand tot elkaar kan worden gehouden.

Door het NOC\*NSF (sportbonden) en de Vereniging Sport en Gemeenten is het *Protocol verantwoord sporten* geüpdatet; de inhoud is afgestemd met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het RIVM. Door het KNKV is dit algemeen protocol vertaald in een update van het *Korfbalspecifiek protocol*.

## Korfbaltrainingen voor iedereen

Na het stapsgewijs weer opstarten van de korfbaltrainingen voor de jeugd, starten we bij Avanti | Post Makelaardij vanaf 12 mei 2020 ook met trainingen voor de senioren teams.

Deelname aan de trainingen is vrijwillig (informeer zoals altijd je trainer als je niet komt trainen). Het actuele trainingsrooster staat op de website. Buiten deze tijden is de accommodatie gesloten.

Ook niet-leden bieden we de mogelijkheid om vrijblijvend mee te trainen. Ben je nog geen lid en maak je graag kennis met korfbal? Meld je dan vooraf aan bij [kees@avantikorfbal.nl](mailto:kees@avantikorfbal.nl), onder vermelding van je naam, leeftijd en contactgegevens. We nemen dan contact met je op over wanneer je mee kunt trainen.

Als bestuur hebben we maatregelen genomen om verantwoord te kunnen sporten, volgens de richtlijnen van het RIVM. Deze maatregelen zijn een nadere invulling/uitwerking van het *Protocol verantwoord sporten* en het *Korfbalspecifiek protocol*. Ook hebben we over het opstarten van de korfbaltrainingen afspraken met de gemeente Pijnacker-Nootdorp gemaakt.

Tijdens de trainingen is er minimaal één coördinator, herkenbaar aan een hesje, aanwezig; hij/zij is het aanspreekpunt, houdt toezicht op het gebruik van de accommodatie en handhaaft de genomen maatregelen. De trainers zijn verantwoordelijk voor de sportspecifieke veiligheid.

We vragen aan iedereen om zich aan de genomen maatregelen te houden; de gemeente Pijnacker-Nootdorp controleert er ook op. Sowieso is naleving van de basisregels belangrijker dan ooit. Ouders/verzorgers vragen we hun kind(eren) te informeren over de genomen maatregelen, en hun kind(eren) erop te wijzen de aanwijzingen van de trainers, coördinatoren of bestuur altijd op te volgen. Ook nu geldt: iedereen doet mee!

Als je een vraag hebt aan het bestuur kun je contact opnemen met de secretaris, Jaap Groenendijk via [secretaris@avantikorfbal.nl](mailto:secretaris@avantikorfbal.nl).

## Basisregels voor iedereen (gezondheidsadviezen)

De in Nederland geldende gezondheidsadviezen voor iedereen zijn ook rondom korfbaltrainingen van kracht:

- Was vaker je handen; 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.  
Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg. Was daarna je handen.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.

- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius. Blijf thuis. Ziek uit. Kom *niet* naar de training. Als je 24 uur lang geen klachten hebt, mag je weer naar buiten.
- Heb je zelf of iemand in je huishouden verkoudheidsklachten en koorts (38 graden Celsius of hoger) en/of benauwdheid. Blijf thuis. Ziek uit. Kom *niet* naar de training. Als iedereen 24 uur lang geen klachten heeft, mag je weer naar buiten.
- Ben je zelf of iemand in je huishouden positief getest op het coronavirus. Blijf thuis. Kom *niet* naar de training. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met een positief geteste persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

## Op de accommodatie van Avanti | Post Makelaardij

We hebben een aantal maatregelen genomen op de accommodatie van Avanti | Post Makelaardij:

### Toegankelijkheid

- De accommodatie is alleen toegankelijk voor spelers die op dat moment trainen en hun trainers. De accommodatie is niet toegankelijk voor ouders/verzorgers.
- De kantine en kleedkamers zijn gesloten. Omkleden, naar het toilet gaan en douchen doe je thuis. Toiletten (in de scheidsrechterskleedkamer) zijn alleen in uiterste nood via de coördinator beschikbaar.

*In specifieke gevallen is een uitzondering mogelijk op de niet-toegankelijkheid van de accommodatie voor ouders/verzorgers. Als je kind een beperking heeft of jonger is dan 6 jaar én ondersteuning noodzakelijk is bij de trainingen, is het toegestaan om tijdens de training met één ouder/verzorger bij de trainingen aanwezig te zijn. Meld dit vooraf bij de coördinator.*

### In- en uitgang (looproute)

- We maken gebruik van een aparte in- en uitgang. Gebruik als ingang de gebruikelijke ingang bij de kantine. Gebruik als uitgang het hek achter het hoofdveld (aan de zijde van het Stanislascollege).

### Materialen

- Het materialenhok is alleen toegankelijk voor de trainers. In het materialenhok zijn ook EHBO-materialen en icepacks aanwezig. De AED is via de coördinator beschikbaar.
- De trainers halen de benodigde, schone materialen uit het materialenhok en leggen die op de kunstgrasvelden. Met deze materialen kan het betreffende team de training klaarzetten. Let op: we gebruiken alleen de wit-zwart gekleurde ballen.
- Het betreffende team brengt de materialen na de training terug naar de 'wasstraat' op het gras bij het materialenhok. De ballen worden in een teil met water en zeep gereinigd. De korfbalpalen/manden en overige trainingsmaterialen worden met een reinigingsdoekje gereinigd. De trainer legt de schone materialen terug in het materialenhok. Als in de volgende ronde een team traint dat dezelfde maat korfbalpalen/manden gebruikt, mogen die blijven staan. De ballen en overige trainingsmaterialen moeten na iedere training worden gereinigd.

## De trainingen

We hebben een nieuw trainingsrooster gemaakt:

- We werken met vaste trainingstijden. De trainingen starten en eindigen op verschillende tijden. Tussen het eindigen van een training en het starten van een volgende training is (minimaal) 15 minuten ruimte.
- Alle teams trainen één keer in de week op maandag-, dinsdag- woensdag- of donderdagavond.
- Teams die een tweede keer willen trainen op vrijdagavond of zaterdag kunnen daarvoor een aanvraag indienen bij Kees van Wijk. Hij bepaalt of dat mogelijk is.

Het actuele trainingsrooster staat op de website.

We gebruiken alleen de kunstgrasvelden. We hebben de richtlijnen uit het *Korfbalspecifiek protocol* vertaald naar de afmetingen van onze kunstgrasvelden. Op een kunstgrasveld trainen niet meer dan 30 kinderen en 6 trainers tegelijk (D, E en F teams), en niet meer dan 24 jongeren/volwassenen en 6 trainers tegelijk (A, B, C en senioren teams).

### Voor de training

- Ga voordat je naar de training komt thuis naar het toilet.
- Was voordat je naar de training komt thuis je handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Kom in sportkleding. Neem je eigen bidon gevuld mee.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de accommodatie.
- Reis alleen of onder begeleiding van een ouder/verzorger naar de accommodatie. Breng als ouder/verzorger je kind(eren) het liefst te voet of op de fiets en anders met de auto naar de training. Vertrek direct na het brengen van je kind(eren). Als ouder/verzorger heb je geen toegang tot de accommodatie.

### Trainingen D, E en F teams en Spookies en Kangoeroes

- Je hoeft geen 1,5 meter afstand van andere spelers te houden.
- We kiezen er bij Avanti | Post Makelaardij voor vooralsnog alleen wedstrijdes/potjes met het eigen team te spelen. De E en F teams die op hetzelfde tijdstip met elkaar trainen, mogen onderling wedstrijdes/potjes spelen.
- De trainers houden zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot de spelers. De trainers houden onderling 1,5 meter afstand.
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer(s) op.

### Trainingen A, B, C en senioren teams

- Houd te allen tijde 1,5 meter afstand van andere spelers.
- We spelen *geen* (onderlinge) wedstrijdes/potjes.
- De trainers houden 1,5 meter afstand tot de spelers. De trainers houden ook onderling 1,5 meter afstand.
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer(s) op.

#### Na de training

- Vertrek direct na de training.
- Reis alleen of onder begeleiding van een ouder/verzorger naar huis.  
Haal als ouder/verzorger je kind(eren) direct na de training op; zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is. Houd de toegang tot de in- en uitgang vrij. Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Was thuis je handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen. Douche thuis.

#### Adviezen voor de trainers

Om verantwoord te kunnen sporten, gelden voor de trainers de volgende adviezen:

- Bereid je training goed voor; voor de spelers uit de A, B, C en senioren teams geldt de 1,5 meter afstand ook onderling.
- Was voordat je naar de training komt thuis je handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- De bal mag (tussen een ongelimiteerd aantal spelers) overgespeeld en op de korf geschoten worden.
- Maak vooraf de (gedrags)regels duidelijk, vooral aan de spelers in de A, B, C en senioren teams waarvoor de 1,5 meter afstand ook onderling geldt. Laat de spelers geen handen schudden of high fives geven.
- Help de spelers om zich zo goed mogelijk aan de (gedrags)regels te houden en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Houd 1,5 meter afstand tot de spelers en medetrainers.
- Zorg dat de materialen na de training gereinigd worden. Als in de volgende ronde een team traint dat dezelfde maat korfbalpalen/manden gebruikt, mogen die blijven staan. De ballen en overige trainingsmaterialen moeten na iedere training worden gereinigd.
- Laat de spelers na de training direct naar huis vertrekken.