

# COVID-19 TRAININGSPROTOCOL

## De Altis



Groep:	Senioren vanaf MU20
Trainer(s):	Per team aparte coach
	Coördinator: Arend-Jan vd Lely (Bestuur Lokomotief)
Locatie:	Sporthal De Altis, De Bruyn Kopsstraat 1, Rijswijk
Tijdstip:	Alle dagen van de week

Toegang gaat via de ingang aan de voorzijde van de hal. Er kan geen gebruik worden gemaakt van de kleedkamers (anders dan wachtruimte), spelers dienen omgekleed naar de sporthal te komen.

*Geen eten, drinken en glaswerk in de hal.  
Niet met straatschoenen op het veld.*

Voor personen vanaf 18 jaar geldt een maximum aantal van **30 personen per ruimte en 10 personen per zaaldeel** en zij houden **altijd 1,5 meter afstand** van elkaar. Sporten mag dus individueel of met maximaal 2 personen en een trainer op 1,5 meter afstand.

Groepstrainingen zijn niet toegestaan. Ook mogen er geen wedstrijden gehouden worden en is publiek niet toegestaan.

Voor en na het sporten moeten personen van 18 jaar en ouder binnen een mondkapje dragen. Tijdens het sporten mag dit af.

Voor het sporten doet de coach een gezondheidscheck.

### Aanvang training

De groep wacht (in stilte) in de kleedkamers tot de voorgaande groep het veld heeft verlaten. Er geldt een overgang van **5 minuten** tussen de groepen.

### Verdere regels voor de deelnemers

- Meld je (zoals gebruikelijk) vooraf af bij de trainer/coach (e-mail of telefoon).
- Reis alleen of kom met 1 persoon uit huishouden.
- Kom in sportkleding naar de locatie; evt straat- en zaalschoenen kunnen ter plaatse omgewisseld worden.
- Was je handen met desinfectant/handgel voor en na de training.
- Gebruik alleen je eigen bal.
- Ga alleen achter je eigen bal aan.
- Gebruik alleen je eigen bidon.
- Geen high fives, geen handen schudden.
- Vertrek direct na afloop van training.
- Neem alle bovenstaande regels serieus.
- Niet eerder dan 10 minuten voor aanvang aanwezig.

**Kom niet naar de training als:**

# COVID-19 TRAININGSPROTOCOL

## De Altis



- Je klachten hebt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Iemand in/uit jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft;
- Iemand in/uit uw jouw huishouden positief getest is op het coronavirus.

### Regels voor de Begeleiding / Technische Commissie

- Aanwezig met minimaal 2 mensen, een trainer/coach en iemand die toezicht houdt.
- Doe bij aanvang een gezondheidscheck bij de deelnemers
- Registreer de aanwezigen.
- Verlaat de hal zo snel mogelijk.
- Houd bij wie aanwezig is op de training, heb aandacht voor nieuwe leden.
- Ouders en spelers goed informeren via de website en app-groep.
- Houd de website in de gaten voor meer informatie.
- Doe bij de spelers een gezondheidscheck (zie hieronder). Heeft iemand klachten, dan verzoek je diegene om naar huis te gaan.

# COVID-19 TRAININGSPROTOCOL

## De Altis



Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheids-  
klachten



Verhoging of  
koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaak-  
verlies

Heb je op dit moment een huisgenoot  
met milde klachten en koorts en/of  
benauwdheid?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad  
en is dit de afgelopen 7 dagen  
vastgesteld (met een test)?\*



Ben je in quarantaine omdat je:  
- een huisgenoot of nauw contact bent van  
iemand bij wie het nieuwe coronavirus is  
vastgesteld?  
- bent (terug)gekomen uit een  
COVID-19-risicogebied?\*\*\*  
- bent gewaarschuwd door de  
Coronamelder-app?

