

# spelregels om weer veilig samen te sporten

## informatie voor sporters



blijf thuis als je verkouden of grieperig bent



kom in je sportkleding, kleedkamers en douches zijn gesloten



laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



val je in de leeftijdsgroep 13 t/m 18 jaar? Houd dan te allen tijde 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten



reis bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



neem je eigen bidon gevuld mee

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie [nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol)

#wewinnenveelmetsport



We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- Voor de jeugd in de leeftijd t/m 12 jaar geldt dat zij zonder 1,5 meter afstand georganiseerd en onder begeleiding samen kunnen voetballen, uitsluitend in trainings- en/of toernooivorm;
- Voor de leeftijd 13 t/m 18 jaar geldt dat er samen georganiseerd gevoetbald mag worden met 1,5 meter afstand, maar er mogen geen wedstrijden worden georganiseerd;
- Vermenging van deze beide leeftijdsgroepen is ten behoeve van de veiligheid op geen enkel moment toegestaan;
- Zorg dat de training klaar staat als de spelers het veld op komen zodat je gelijk kunt beginnen. Laat spelers alleen op het afgesproken speelveldgedeelte toetreden;
- Maak vooraf (gedrags)regels aan spelers duidelijk, met name voor de groep in de leeftijd 13 t/m 18 jaar waarbij tijdens het voetballen 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- Ga voorafgaand aan de training na bij de spelers of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of een gezinslid recent positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19);
- Wijs spelers op het belang van handen wassen en desinfecteren voor- en na de training en laat spelers geen handen schudden;
- Help de spelers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Houd 1,5 meter afstand met alle spelers en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- Zorg dat je weet wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit, zowel leden als niet-leden;
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- Laat spelers vlak voor de starttijd van de training/activiteit het afgesproken speelveldgedeelte betreden;
- Laat spelers gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- Zorg dat er geen ouders/toeschouwers zijn bij de training;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;





- Zorg dat je de organisaties die jij hebt uitgezet, ook weer opruimt en was hierna grondig je handen;
- Zorg dat spelers de bal niet aanraken met de handen, de uitzondering is de keeper met (keepers)handschoenen;
- Zorg dat iedereen een eigen gevulde bidon/ waterfles meeneemt;
- Verdeel de (drink)pauzes om groepsvorming te voorkomen;
- Spelers komen in trainingskleding naar de vereniging;
- Standaard maatregelen van het RIVM worden nageleefd, dit betekent ook niet spugen en snuiten op het veld;
- Tijdens de training de hesjes niet uitwisselen tussen spelers en zorg dat de hesjes voor de nieuwe training weer schoon zijn;
- Zorg dat je bij oefeningen uit voorzorg koppen zo veel mogelijk vermijdt;
- Adviseer spelers om vlak voor de training thuis naar het toilet te gaan;
- Bij een (ernstige) blessure mag je als trainer-coach de 1,5 meter doorbreken. Probeer hierbij de gezichten niet dicht bij elkaar te laten komen en daarna direct de handen wassen;
- Zorg dat je telefoonnummer van de ouder(s) bij de hand hebt, zodat je bij eventuele blessures direct de ouder(s) in kunt lichten;
- Vermijd het gebruik van grote materialen, indien je deze wel gebruikt houdt dan de 1,5 meter in acht;
- Bouw de trainingsbelasting rustig op om de kans op (overbelasting) blessures zo klein mogelijk te houden.

# spelregels om weer veilig samen te sporten

## informatie voor ouders en verzorgers



houd je kind thuis als hij of zij of een gezinslid verkouden of grieperig is



kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op locatie



meld je kind tijdig aan voor de activiteit



als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie



je kind is alleen welkom wanneer er een activiteit voor jouw kind gepland staat



indien ondersteuning echt noodzakelijk is bij de activiteit, is één ouder/verzorger toegestaan



laat je kind zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie gaan als hij/zij oud genoeg is



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



informeer je kind over de algemene veiligheids- en hygiëne regels



haal direct na de activiteit je kind op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is

**sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier**

Meer informatie [nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol)

#wewinnenveelmetsport

# spelregels om weer veilig samen te sporten

## informatie voor bestuurders, accommodatiebeheerders en sportaanbieders

### organiseren



stel een corona-coördinator aan als aanspreekpunt voor de gemeente



instrueer trainers over verantwoord sporten en het aanspreken op ongewenst gedrag



stem af met gemeente wanneer de activiteit in de openbare ruimte plaatsvindt



zorg dat er altijd een coronaverantwoordelijke herkenbaar aanwezig is



stem de regels/protocol af met (mede) gebruikers van de accommodatie



geen buitenaccommodatie? Maak afspraken met de beheerder van een accommodatie

### accommodatie



houd de kantine, kleedkamers en andere ruimtes gesloten



zorg voor een duidelijke routing zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren



maak de (hygiëne) regels zichtbaar op de gehele accommodatie, communiceer ze



houd handenwasgelegenheden en toiletten open en maak deze regelmatig schoon



zorg voor een duidelijke aanrijdroute voor auto's en fietsen

### materialen



zorg dat EHBO-materialen en een AED beschikbaar zijn



zorg dat de sportmaterialen op het sportveld beschikbaar zijn



zorg waar nodig voor beschermings-, hygiëne- en schoonmaakmiddelen

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie [nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol)

#wewinnenveelmetsport