CORONA DRAAIBOEK

Club: Judoschool Reet

**ACTIVITEIT: Trainingen**

**Dag: Dinsdag en donderdag**

**Plaats :** Dojo Reet – Processieweg 6 – 2840 Reet

**Aanvang :**  18u00 **Einde :** 20u00

Bij de opmaak van dit draaiboek volgen wij de richtlijnen in de protocollen van Sport Vlaanderen, de richtlijnen van Judo Vlaanderen en specifieke richtlijnen vanuit de gemeente Rumst.

Dit draaiboek wordt via e-mail bezorgd aan de leden van de club zodat zij op de hoogte zijn van de richtlijnen. Het draaiboek is ook afgedrukt beschikbaar bij de corona-verantwoordelijke van de club.

Inhoud

[1. ALGEMENE REGELS 1](#_Toc49448568)

[2. VOORBEREIDING THUIS 2](#_Toc49448569)

[2.1 Alleen geplande activiteiten 2](#_Toc49448570)

[2.2 Kledij en materiaal 2](#_Toc49448571)

[2.3 Hygiëne 2](#_Toc49448572)

[2.4 Vervoer 2](#_Toc49448573)

[3. OP DE SPORTLOCATIE 3](#_Toc49448574)

[3.1 Aankomst 3](#_Toc49448575)

[3.2 Hygiëne 3](#_Toc49448576)

[3.3 Registratie 3](#_Toc49448577)

[3.4 Sporten 3](#_Toc49448578)

[4. NA HET SPORTEN 4](#_Toc49448579)

[5. WAT BIJ BESMETTE DEELNEMER? 4](#_Toc49448580)

# ALGEMENE REGELS

* Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je bubbel, behalve tijdens het sporten.
* Probeer je gezicht niet aan te raken.
* Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een grieperig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid.
* Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus.
* Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten.
* De cafetaria blijft gesloten. Publiek is niet toegelaten.

# VOORBEREIDING THUIS

## Alleen geplande activiteiten

* Kom alleen naar de sportclub voor een training
* Op voorhand inschrijven is niet nodig. Bij het binnenkomen meld je je aan bij de verantwoordelijke en je naam wordt op de aanwezigheidslijst aangeduid.
* Voorzie steeds een mondmasker wanneer je naar een geplande activiteit komt.
* Ga na welke maatregelen inzake mondmaskerplicht gelden in de gemeente/stad waar je gaat sporten (bv. bij een wedstrijd op verplaatsing).

## Kledij en materiaal

* Trek je sportkleren thuis aan aangezien de kleedkamers voorlopig niet open zijn. Wanneer de kleedkamers in een later stadium open zouden gaan, zal deze in eerste instantie enkel na het sporten te gebruiken zijn. Ook dan trek je je sportkleren thuis al aan en breng je propere kledij mee.
* Neem indien nodig kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
* Voor aankomst in de sportclub draag je gewone schoenen. Vooraleer je de dojo betreedt, zet je je schoenen in de daarvoor voorziene zwarte schoenkast. Je mag je schoenen niet in de cafetaria laten staan.
* Voorzie je eigen drank / drinkbus voor tijdens het sporten. Drink niet van de drinkbus van andere sporters.
* Check steeds of je al jouw spullen mee hebt zodat je niets hoeft te lenen. Leen geen materiaal.
* Ontsmet of reinig je eigen sportmateriaal.

## Hygiëne

* Indien mogelijk beperk je het gebruik van de toiletten in openbare ruimte.
* Na het handen wassen, droog je ze af met de papieren handdoekjes die in een dispenser omhoog hangen naast de wastafel. De doekjes gooi je in de daarvoor bestemde vuilbak.
* Was je handen voor en na de training steeds 20 seconden met water en zeep.

## Vervoer

* Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie bij trainingen en wedstrijden. Ga na welke maatregelen inzake mondmaskerplicht er gelden op jouw route naar de sportclub, zeker als je met de fiets of te voet gaat.
* Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met je samen gaat sporten.

# OP DE SPORTLOCATIE

## Aankomst

* Kom niet eerder dan 5 minuten voor het sporten aan. Indien je toch vroeger ter plaatse bent, wacht dan zoveel mogelijk buiten de sporthal. Vermijd drukte in de gang of andere delen van de sporthal.
* Volg steeds de richtlijnen , aangeduid in de sportzaal, de pijlen en de informatieborden.
* Bij het binnenkomen zet je je mondmasker op in het hele gebouw, behalve op de sportvloer. Tijdens het sporten mogen de mondmaskers afgezet worden.
* Trainers dragen tijdens de training wel een mondmasker.

## Hygiëne

* Was je handen met water en zeep of ontsmet ze bij het binnenkomen van de sportzaal.
* Droog ze met de papieren doekjes en gooi de doekjes in de daarvoor voorziene vuilbak.
* Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five. Voor de aanvang van wedstrijden wordt geen hand gegeven aan de tegenstander.
* Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus. Gebruik zoveel mogelijk je eigen materiaal.
* Gebruik alleen gedeeld materiaal als dat schoongemaakt is.
* De materialen worden voor elke training/wedstrijd ontsmet. Ontsmettingsmiddel voor materialen is in de sportzalen aanwezig. De club voorziet handgel voor de deelnemers aan de sportsessie.
* Moes je hoesten of niezen tijdens het sporten, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi. Papieren zakdoeken staan steeds in de dojo. Gooi je papieren zakdoek daarna in de daarvoor voorziene zwarte vuilbakken.

## Registratie

* Voor het begin van de training of de wedstrijd wordt een lijst ingevuld met de aanwezige sporters. Deze lijst is nodig in het kader van *contact tracing*.
* Er zullen ledenlijsten worden afgedrukt met alle leden van de club. Op deze lijsten zal voor elke training worden aangeduid welke leden aanwezig zijn.
* Meld je aan bij de persoon die deze lijst invult.
* Op elke lijst wordt bovenaan de datum ingevuld. Deze lijsten worden 2 weken bijgehouden door de corona-verantwoordelijke

## Sporten

* Sporten met contact is mogelijk voor de -13 jarigen.
* In de sportclub kan gesport worden met maximaal 42 personen. Het aantal te verwachten leden van onze club is als volgt:

**Training**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag + uur | Leeftijdsgroep | Aantal judoka’s |
| Dinsdag en donderdag van 18u00 tot 19u00 | 5 t/m 7 jarigen | +/- 12 |
| Dinsdag en donderdag van 19u30 tot 20u30 | 8 t/m 12 jarigen | +/- 28 |

**Opgelet !!**

**De training van de middengroep (8 t/m 12 jarigen) gaat tijdelijk een half uur later door dan normaal, dus van 19u30 tot 20u30. Dit geeft ons de kans om de judomatten en de toiletten te ontsmetten tussen de twee trainingen.**

* Binnen je groep hoef je geen rekening te houden met de afstandsregel van 1,5 meter en is onderling contact mogelijk tijdens het sporten.
* Tijdens pauzes in de training hou je opnieuw afstand.
* Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer of de organisatie.
* Bij de uitleg van oefeningen zorgt de trainer er voor dat iedereen 1,5 meter afstand houdt.
* Er is geen publiek toegelaten tijdens de training of wedstrijd.

# NA HET SPORTEN

* Zet na de training of wedstrijd opnieuw je mondmasker op zolang je in de sportclub aanwezig bent.
* Gedeeld materiaal wordt door onze trainers schoongemaakt na de training..
* Kleedkamers en douches zijn voorlopig gesloten. Indien de kleedkamers en douches in een later stadium zouden openen vermijd dan drukte in de kleedkamers en probeer zoveel als mogelijk thuis te douchen.
* Verlaat na het sporten meteen de sportclub. De tweede groep kan binnenkomen zodra de eerste groep buiten is.
* Ontsmet thuis je eigen sportmateriaal.

# WAT BIJ BESMETTE DEELNEMER?

* Bij besmetting bezorgen we aan de besmette speler in kwestie de lijst deelnemers die aanwezig waren in de twee weken voorafgaand aan de vaststelling van de besmetting. Deze lijsten kan de persoon in kwestie gebruiken in het kader van *contact tracing*.
* Vanuit het bestuur wordt een anonieme e-mail gestuurd naar de leden die aanwezig waren op een training of een wedstrijd waarop de besmette speler eveneens aanwezig was. De naam van de speler in kwestie wordt uiteraard niet meegedeeld.
* In geval van een besmetting zullen wij contact opnemen met de noodplanning [rampenambtenaar@boom.be](mailto:rampenambtenaar@boom.be)