

# Uitvoeringsprotocol 'Buiten trainen binnen de Corona-maatregelen'

## - Taekwon-Do club Jungshin Kwan

### Inleiding

Sinds 11 mei is het voor alle leeftijdsgroepen toegestaan om weer samen te gaan sporten en bewegen in de buitenruimte. Onder voorwaarden en binnen de algemene richtlijnen van het RIVM. In dit protocol beschrijven we de maatregelen die Taekwon-Do club Jungshin Kwan neemt om te zorgen dat er wordt voldaan aan deze voorwaarden en richtlijnen.

### Uitgangspunten

1. Het creëren van een veilige omgeving voor alle sporters, trainers en overige vrijwilligers.
2. De mogelijkheid om samen sport (Taekwon-Do) te beoefenen en het mogelijk maken van het naleven van de 1,5m maatregel.
3. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld en onbedoeld.
4. Aanvullende hygiënemaatregelen. Het protocol richt zich op deelnemers, ouders en toeschouwers, trainers en overig kader. Controle op het uitvoeren en naleven van deze maatregelen en richtlijnen wordt gedaan door de (assistent) instructeurs van de club, maar ook door de plaatselijke overheid. Het niet naleven kan betekenen dat er niet meer gesport kan worden. Niet door de 'overtreder' of zelfs niet door de hele club.

### Kaders

Iedereen mag samen, onder begeleiding, trainen in de buitenlucht. Daarbij moeten de hygiëne maatregelen van het RIVM worden gevolgd. Voor personen vanaf 13 jaar geldt dat zij tijdens het sporten te allen tijde 1,5 meter afstand moeten houden, voor de jeugd t/m 12 jaar geldt dat niet. Alleen trainingen zijn toegestaan, wedstrijden en evenementen blijven verboden.

Daarbij een aantal praktische maatregelen:

- De aankomst- en vertrekmomenten moeten zo kort mogelijk worden gehouden.
- Ouders en toeschouwers zijn helaas niet welkom.
- Op diverse vlakken worden extra maatregelen genomen t.a.v. hygiëne en het voorkomen van besmetting.
- Om een overlap te voorkomen in sporters die vertrekken en sporters die arriveren, zijn trainingen soms verkort om zo een pauze/wisselmoment van een kwartier mogelijk te maken.

Daarnaast zal er voor enkele groepen sprake zijn van een tijdelijke roosterwijziging. De uitwerking van deze maatregelen is hierna beschreven. Het protocol richt zich op ouders, sporters, trainers en overig kader. Van ouders wordt verwacht dat ze hun kinderen hierop instrueren en zorgen dat het kind deze naleeft. Ouders zullen per e-mail moeten bevestigen dit protocol gelezen te hebben.



## Vertaling naar leeftijdsgroep

Aangezien de trainingsgroepen binnen Taekwon-Do zijn ingedeeld naar leeftijd en graad, worden de maatregelen als volgt vertaald:

Indeling buitenles

Groep 1 ('Kids'): 4 tot en met 7 jaar

Groep 2 (jeugd): 8 tot en met 12 jaar

Groep 3 (juniores en senioren): 13 jaar en ouder

- De maatregelen gericht op de leeftijdsgroep tot en met 12 jaar gelden binnen de club voor alle leden van de groepen 1 en 2 ('Kids' en jeugdleden).
- Sommige leden zijn 8 jaar en trainen toch in de eerste ('Kids'-)groep, dit kan ook tijdens de buitentrainingen het geval zijn gezien het geringe effect op de uitwerking van de genomen maatregelen.

## Voorafgaand aan de training

- Je meld je vooraf expliciet aan voor de betreffende training (er kan een deelnamelimit worden vastgesteld, waar strikt aan vastgehouden wordt).
- Heb je koorts of heb je één van de hierna genoemde klachten? Dan verwachten we dat je thuis blijft. Dit geldt ook als een ander gezinslid klachten vertoont of koorts heeft. Onder klachten verstaan we de volgende symptomen: neus-verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts. Pas als er 24 uur geen klachten meer zijn mag je weer komen sporten.
- Omkleden en naar het toilet gaan, doe je thuis. Hier is op de trainingslocatie geen faciliteit voor.
- Je neemt zo min mogelijk persoonlijke materialen mee. Bij de materialen die je meeneemt, zorg je er voor dat jij de enige persoon bent die deze gebruikt.
- Je komt niet eerder dan 10 minuten van te voren.
- Laatkomers krijgen geen toegang. In verband met een sluitend toezicht kunnen we je niet meer toelaten zodra de les gestart is; de training is begonnen en de trainers zijn bij de groep.

## Bij aankomst

- Contact tussen volwassenen onderling en tussen volwassenen met andere kinderen, moet zoveel mogelijk worden voorkomen. Ouders, familie en/of vrienden zijn daarom niet welkom op of rond de trainingslocatie. Wanneer sporters niet zelfstandig naar de vereniging kunnen komen, kunnen de ouders hun kind afzetten op de parkeerplaats (auto) of per fiets of lopend afzetten buiten de ingang. Ophalen gaat op dezelfde wijze. Ouders blijven in de auto, vertrekken meteen (fiets of lopend) en blijven niet met elkaar praten.
- Vragen van ouders aan trainers kunnen worden gesteld via de mail.
- Voor het betreden van de trainingslocatie dienen de sporters hun handen te ontsmetten.
- Van iedereen die onze trainingslocatie betreedt verwachten we dat ze zich houden aan de maatregelen en de richtlijnen van het RIVM. - Klachten en/of koorts? Blijf thuis! Ook als iemand anders binnen het gezin klachten heeft. - Desinfecteer je handen. - Niezen en hoesten in je elleboog. - 1,5m afstand van iedereen van 13 jaar en ouder (juniores en senioren), trainers en andere volwassenen.

- Junioren/senioren houden 1,5m afstand. Ook na aankomst en voorafgaand aan de training.

## Tijdens de training

- De leden in groep 1 en 2 (4 tot en met 12 jaar) hebben onderling geen beperkingen. Wel houden ze 1,5m afstand van trainers en iedere andere aanwezige volwassene of junior.
- De leden in groep 3: 13 jaar en ouder houden 1,5m afstand. Onderling, van trainers en van iedere andere aanwezige persoon.
- Toiletbezoek doe je vooraf thuis. Hiervoor zijn geen faciliteiten op de trainingslocatie.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen. Ook niet aan het begin en eind van de les met de trainer.
- Intensieve inspanning levert soms een snottebel, zweetdruppels, een hoestbui op of speeksel dat in de weg zit. Vergeet niet om ook dan de hygiënemaatregelen in acht te nemen.
- Ook tussendoor kan de (assistent)trainer je vragen je handen te desinfecteren. Bijvoorbeeld na het aanraken van objecten die zijn of worden aangeraakt door veel andere personen (bijvoorbeeld deurknoppen) of na niezen of hoesten in je handen of na het snuiten van je neus.
- Waar mogelijk wordt contact met materialen voorkomen. Materialen worden klaargezet en opgeruimd door de (assistent)trainers.
- Tijdens de training maken we zo min mogelijk gebruik van materiaal (schopkussens, breekplankjes, handschoenen, helmen, etc.)
- De trainers houden met hun organisatie en instructie rekening met de afgesproken maatregelen. Van sporters wordt verwacht dat ze de instructies en aanwijzingen nauwgezet opvolgen en zich hieraan houden.
- De club werkt met goed opgeleide trainers. Ook buiten 'Coronatijd' zit het in de routine om de groepsomvang aan te passen naar wat veilig is en effectief is voor het leerproces. Ook onder de huidige omstandigheden kunnen we groepen opdelen in kleinere groepjes. Naast algemene veiligheid en efficiëntie zal ook de naleving van de 1,5m hierin mee worden genomen. Afhankelijk van het te trainen onderdeel kunnen de leden verdeeld worden over een aantal trainers en onderdelen. Iedere groep zoekt dan een plaats op afstand van de andere groepen en staat onder toezicht van een andere trainer of assistent-trainer.

## Bij vertrek

- Na afloop van de training ga je zo snel mogelijk weer naar huis.
- Vertrek niet in groepjes.
- Ouders die hun kinderen ophalen blijven in de auto of staan op ruim voldoende afstand, zodanig dat er tenminste 1,5m afstand kan worden gehanteerd tussen andere ouders en vertrekkende leden.
- Vragen van ouders aan trainers kunnen worden gesteld via de mail.

## Trainers

- Trainers en overige kaderleden die de eerder genoemde klachten vertonen en/of koorts hebben, of waarbij dit aan de orde is bij een huisgenoot, worden geacht geen training te



geven. Pas als er 24 uur lang geen sprake meer is van klachten zijn ze welkom om (weer) training te geven.

- Ook trainers en overige kaderleden ontsmetten bij aankomst hun handen en conformeren zich aan de bovengenoemde maatregelen.
- Trainers houden 1,5m afstand van sporters (pupillen en junioren) en eventuele andere aanwezige personen.
- Trainers zijn in hun organisatie voorwaardenscheppend voor het naleven van de maatregelen.
- Trainers nemen niet alleen voor de leden, maar ook voor zichzelf de nodige veiligheid in acht.
- Van trainers wordt verwacht dat ze ingrijpen bij onveilige situaties. Dus ook nu. Eventueel kunnen ze daarbij de aanwezige hoofdinstructeur inschakelen.

## Trainingslocatie & toegang

- Ouders blijven weg of op afstand. Zie daarvoor ook 'Bij aankomst'.
- Na aanvang van de training kunnen er geen leden meer worden toegelaten. De toezichthoudende trainer is dan bij de groep.

## Materiaal en trainingsobjecten

- Jungshin Kwan zal tijdens de buitentraining zo min mogelijk gebruik maken van trainingsmaterialen.
  - Alleen eigen, persoonlijke materialen kunnen vrijelijk door sporters aangeraakt worden. Je blijft ten alle tijden van andermans spullen af.
  - Materialen worden klaargezet door trainers, waardoor materiaal-contact door sporters zoveel mogelijk wordt voorkomen. De trainers ontsmetten voor het hanteren van de materialen hun handen en hebben evt. de beschikking over handschoenen\*.
- \* Doel van handschoenen is om overdracht te voorkomen van de trainer op het materiaal, en van het materiaal op de trainer (veiligheid trainer). Het dragen van handschoenen kan echter ook onveilige situaties opleveren. Beoordeling van het gebruik van handschoenen laten we over aan de trainer. Voorkoming kan ook plaatsvinden door meer ontsmetting toe te passen.
- Overige

- Er is ontsmettingsmiddel (reinigen handen) aanwezig bij de toegang.
- De trainer beschikt over middelen (reinigen handen, papieren zakdoekjes, handschoenen) die hij nabij heeft bij het trainingsonderdeel.

## Maatregelen bij het niet naleven

Een ieder die een gevaar vormt voor iemand anders of zichzelf is niet welkom. Ook nu niet. Net als in andere situaties waarbij de veiligheid van sporters, trainers of andere aanwezigen in het geding is, zullen trainers ingrijpen. Uitsluiting van de training of zelfs meerdere trainingen kan het gevolg zijn. We doen en kunnen dit niet alleen. Van ouders wordt gevraagd dat ze meehelpen om deze maatregelen na te leven, hun kinderen instrueren en zorgen dat het kind deze naleeft.



Van alle deelnemers wordt daarbij verwacht dat ze kennis hebben genomen van dit protocol. Voor vragen over dit protocol en de genoemde maatregelen kan contact worden opgenomen met het bestuur.

## Contact

Vragen of opmerkingen n.a.v. dit protocol kunnen worden gericht aan [info@jungshinkwan.nl](mailto:info@jungshinkwan.nl)