



DE TAFELTENNISVERENIGING VAN VENRAY



SPORTERS

- Begroet het team van de bezoekende vereniging
- Geef het bezoekende team de welkom om in te spelen
- Houd je aan de regels, accepteer de uitkomst
- Spel ook als je tegenstander niet is
- Voer Fair Play, geef de bal aan de tegenstander
- Winnen, maar doe dat op een sportieve manier
- Zelf verliezen als verliezen
- Ziet met plezier toe op de tegenstander



PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN

Protocol Verantwoord Sporten



Vanaf 1 juli mag er weer binnen gesport worden en kunnen de sportkantines weer open. Met dit protocol willen wij binnen onze vereniging richtlijnen en handvaten bieden om op een leuke, veilige en vooral hygiënische manier te kunnen sporten. Uiteraard binnen de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM. Daarnaast zijn de adviezen van de Nederlandse Tafeltennisbond, hierna te noemen NTTB, veelal gehonoreerd en uitgewerkt in concrete maatregelen.

In onderstaand protocol worden verschillende onderwerpen behandeld. Allereerst de algemene veiligheid- en hygiëneregels. Vervolgens de veiligheid- en hygiëne maatregelen voor iedereen die onze sportaccommodatie betreedt. Daarna de maatregelen toegespitst op de tafeltennissport en als laatste onderdeel de veiligheid- en hygiëneregels voor het gebruik van de kantine.

Om het toegankelijk en makkelijk te houden voor al onze leden hebben wij op pagina 7 één A4 toegevoegd die de protocollen in hoofdlijnen omvat om veilig en hygiënisch te kunnen sporten.

Dit document ondervindt mogelijk nog aanpassingen. Vraag bij onduidelijkheid het meest recente document op bij het secretariaat.

Algemene veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Hieronder staan alle veiligheid- en hygiëneregels voor sporters, toeschouwers en eventuele andere personen die de sportaccommodatie willen betreden.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog klachten had (volg hierin het advies van de GGD);
- houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- vermijd drukte;
- was je handen met water en zeep, juist ook voor en na het bezoek aan de sportaccommodatie;
- schud geen handen;

Veiligheid- en hygiënemaatregelen op de sportaccommodatie

Hieronder staan alle veiligheid- en hygiënemaatregelen die in algemeenschap zijn genomen om de sportaccommodatie toegankelijk te maken voor sporters en overige betrokken personen.

- de belangrijkste veiligheid- en hygiëneregels zijn meermaals zichtbaar op de sportaccommodatie met een toespitsing op specifiek genomen maatregelen;
- de ingang van de sportaccommodatie blijft de hoofdingang.
de uitgang van de sportaccommodatie wordt de nooduitgang bij de kantine;
- het is verplicht om bij binnenkomst je handen te desinfecteren bij de daarvoor bestemde desinfectietafel;
- ouders en/of verzorgers worden verzocht de kinderen bij de voordeur af te zetten en de zaal **niet** te betreden. Indien de reisafstand het niet toelaat de kinderen te halen en te brengen binnen een geschikt tijdsvenster, mogen zij tijdens de training in de kantine plaats nemen. Bij het ophalen gelieve wederom de zaal **niet** te betreden.
- EHBO-materialen en een AED zijn ten alle tijden beschikbaar voor gebruik. Daarnaast hangen er checklists met AED-richtlijnen geldend in coronatijd (zie bijlage 1);
- Handenwasgelegenheden en reguliere toiletten in de gang zijn geopend en worden regelmatig schoongemaakt;
- douches blijven vooralsnog gesloten;
- kleedkamers worden opengesteld en worden voorzien van een zitsticker om 1,5 meter te kunnen waarborgen bij de groep van 18 jaar en ouder (zie bijlage 2);
- op de sportaccommodatie zal een duidelijke routing plaatsvinden met een aparte in- en uitgang voor het betreden en verlaten van de sportaccommodatie. De routing wordt zichtbaar gemaakt door middel van routingstickers (zie bijlage 3);
- de ingang en de uitgang van de sportaccommodatie worden voorzien van een hygiënezuil waarbij leden gebruik kunnen maken van hand gel/zeep;
- locaties zoals kantine en toiletten zullen worden voorzien van hygiënemiddelen om maximale hygiëne te kunnen bieden aan de sporter en overige betrokken personen;
- handcontactpunten zoals deurklinken en pinautomaten zullen bij het sluiten van de sportaccommodatie extra te worden gereinigd;
- bij het openen en sluiten van de sportaccommodatie zal worden gecontroleerd of de gehele accommodatie voldoende wordt geventileerd en indien nodig worden extra ramen en deuren opengezet;

Hieronder staan alle veiligheid- en hygiënemaatregelen die zijn genomen om de sportactiviteit toegankelijk te maken voor sporters en overige betrokken personen. Deze maatregelen zijn genomen op basis van de adviezen van de NTTB.

- de trainingsopstelling in de zaal is ingedeeld volgens de richtlijnen die gelden tijdens de afdelingscompetitie, dus per tafel een door speelveldomrandingen afgezette vrije speelzone van 4.5 x 9 meter. *bij onze vereniging zijn dit 12 speelvelden;*
- er wordt gewerkt met vaste trainingsgroepen, zoals ingedeeld volgens de wegwijzer van seizoen 2019/2020. Trainingsgroepen zonder “vaste” trainer zijn vrij om te spelen, mits zij volledig conform de maatregelen handelen en in de kantine de aanwezigheidsgegevens vastleggen;
- het is niet toegestaan op een willekeurig tijdstip vrij te trainen;
- binnen de zaal geldt een maximum aantal van 24 volwassen sportende personen en 48 volwassen personen indien er wordt gedubbeld. Spelers uit een trainingsgroep die niet over een tafel beschikken dienen op veilige afstand van elkaar te wachten in de kantine. Jeugdspelers vormen een uitzondering op het maximale aantal omdat deze conform de regelgeving geen afstand tot elkaar hoeven te houden in momenten van rust;

Voorbeeldscenario:

In de zaal zijn op 6 tafels, 24 volwassenen aan het dubbelen. Op de andere 6 tafels zijn 30 kinderen bezig met sport- en spel activiteiten. In totaliteit zijn er hierdoor 54 personen in de zaal. Dit is echter mogelijk, omdat kinderen geen afstand tot elkaar hoeven te houden. Volwassenen moeten, in momenten van rust, wel afstand tot elkaar houden. Het totaal aantal personen in de zaal mag het maximum van 48 dus overschrijden zodra de 1,5 meter niet in het gedrang komt.

- tafeltennisballen kunnen gebruikt worden door eenieder die, conform de maatregelen, zijn of haar handen heeft gedesinfecteerd;
- spelmateriaal zullen minimaal 1x per week en bij intensief gebruik meermaals per week worden schoongemaakt;
- iedere trainer zorgt dat aanwezigheidsgegevens worden vastgelegd voor eventueel bron- en contactonderzoek en bewaart deze gegevens minimaal 4 weken;
- trainers mogen bij het geven van adviezen of uitleg de 1,5 meter zone betreden en fysiek contact hebben met de speler, indien niet anders mogelijk is en dit bij de speler als wenselijk wordt gezien;
- *het wordt afgeraden om tussen personen spelmateriaal te delen. wel delen van spelmateriaal is volledig op eigen risico;*

Veiligheid- en hygiënemaatregelen in de kantine

Hieronder staan alle veiligheid- en hygiënemaatregelen die zijn genomen om de kantine toegankelijk te maken voor sporters en overige betrokken personen. Deze maatregelen zijn genomen op basis van de adviezen van de Koninklijke Horeca Nederland.

- de belangrijkste veiligheid- en hygiëneregels zijn meermaals zichtbaar op de sportaccommodatie met een toespitsing op specifiek genomen maatregelen;
- indien de sporter, nadat de training is afgelopen, gebruik wilt maken van de kantine, dient hij of zij wederom de handen te desinfecteren bij de daarvoor bestemde desinfectietafel in de kantine;
- houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder;
- de tafels en stoelen in de kantine zijn ingericht conform de 1,5 meter maatregel. Het is niet toegestaan om tafels en stoelen te verschuiven naar elkaar;
- het is niet toegestaan om te blijven 'staan' in de kantine;
- aan een tafel of aan de bar mogen maximaal 2 personen of een gezamenlijke huishouding die uit meer personen bestaat, binnen 1,5 meter van elkaar zitten;
- betaal zoveel als mogelijk contactloos;
- wijs tijdens het kantinebezoek één persoon aan, eventueel van de trainingsgroep, die achter de bar mag komen. Diegene kan, indien handen zijn gedesinfecteerd, de trainingsgroep bedienen;
- zorg dat 1 persoon per tafel/team de bestelling doet bij de bar;

Hoe kan ik als sporter veilig tafeltennissen bij Red Stars?

Bovenstaande protocol brengt vanzelfsprekend veel nieuwe en onwennige regels met zich mee. Om dit zo toegankelijk mogelijk te maken zal hieronder in zo makkelijk mogelijke taal een stappenplan plaatsvinden die iedere sporter kan en moet doorlopen om op een veilige- en hygiënische manier te kunnen sporten op onze sportaccommodatie.

Binnenkomst

1. De sporter betreedt de locatie en loopt richting de desinfectietafel in de gang;
*De ouders/ verzorgers zetten het kind af en komen **niet** mee naar binnen, behalve als dit omwille de reisafstand niet anders mogelijk wordt geacht;*
2. De sporter desinfecteert zijn handen en leest goed de maatregelen door die opgehangen zijn bij binnenkomst van de hal;
3. De sporter loopt richting de zaal en gaat vervolgens direct naar het kleedlokaal of de kantine;
4. De sporter kleedt thuis zo veel als mogelijk al om, en trekt in het kleedlokaal zijn buitenschoenen uit en doet vervolgens zijn sportschoenen aan. *Sporters die zich vanwege omstandigheden niet thuis kunnen omkleden hebben alsnog de mogelijkheid zich in het kleedlokaal om te kleden;*
5. De sporter gaat richting de kantine om te wachten tot zijn of haar training begint, met als doel zo snel als mogelijk zich in de zaal te bevinden. Daarbij mogen buitenschoenen absoluut **niet** de zaal in!
6. De sporter gaat naar de zaal.

Tijdens het sporten

1. De sporter gaat naar zijn of haar trainingsgroep en volgt de aanwijzingen van de trainers zorgvuldig op;
2. Bij het starten en/of eindigen van de training is het niet de bedoeling om in de zaal 'na te praten' en wordt iedereen verzocht in de kantine een zit-plek te zoeken;
3. In de zaal mogen maximaal 24 personen enkel spelen, bij dubbel zijn dat 48 personen;
4. Probeer spelmaterialen in zo min mogelijke mate met elkaar te delen.

Verlaten van de locatie/ het verblijven in de kantine (na afloop van het tafeltennissen)

1. De sporter gaat naar het kleedlokaal en wisselt zijn sportkleding/ sportschoenen om voor buitenkleding/ buitenschoenen. Douchen is niet toegestaan;
2. De sporter die de locatie wil verlaten gaat richting de nooduitgang van de kantine en verlaat op deze wijze de sportaccommodatie;
3. De sporter die graag in de kantine wil blijven gaat richting de desinfectietafel in de kantine en maakt wederom zorgvuldig zijn of haar handen schoon;
4. De sporter leest de maatregelen in de kantine zorgvuldig door indien deze niet bekend zijn en neemt plaats op de daarvoor bestemde plekken.

Het gebruiken van sanitaire voorzieningen

1. De sporter kan op de sportaccommodatie gebruik maken van de toiletten;
2. Na gebruik van het toilet zorgt de sporter ervoor dat zowel de wc als het gebruikte kraantje worden gereinigd met allesreiniger doekjes;
3. De sporter wast goed zijn of haar handen en gebruikt daarvoor de beschikbare persoonlijke hygiënemiddelen.

Opgesteld voor de maatregelen geldend sinds 1 juli 2020. Wijzigingen voorbehouden.



AED'ERS

TIJDELIJKE RICHTLIJNEN VOOR REANIMATIES

IN VERBAND MET COVID-19

Voor alle slachtoffers geldt weer het normale reanimatieprotocol. Er is een **uitzondering** voor slachtoffers waarvan de meldkamercentralist beoordeelt dat die wel COVID-19 besmet zijn. Hiervoor geldt een aangepast protocol.

NORMAAL PROTOCOL:

- Geef **wel** mond-op-mond beademing.
- Geef **wel** borstcompressies.
- Sluit **wel** een AED aan.

UITZONDERING BIJ COVID-19: AANGEPAST PROTOCOL

Als de meldkamercentralist oordeelt dat het slachtoffer besmet is met COVID-19 kan je nog steeds hulp verlenen:

- Beoordeel ademhaling door alleen te kijken.
- Dek mond en neus van het slachtoffer af met een doek, kledingstuk of mondmasker.
- Geef **geen** mond-op-mond beademing.
- Geef **wel** borstcompressies.
- Sluit **wel** een AED aan.

SLUIT JE **NIET** AAN BIJ EEN REANIMATIE ALS:

- Je je ziek voelt, of iemand in je gezin ziek is.
- Je behoort tot een **hoogrisicogroep**.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

LET OP!

- Hanteer zo goed mogelijk de (hygiëne) maatregelen die de overheid adviseert.
- Bij **kinderen** tot puberteit geldt het normale reanimatieprotocol. Maak zelf een leeftijdsinschatting.
- Er mogen **maximaal twee** hulpverleners (inclusief brandweer/ politie) bij een slachtoffer zijn. Anderen staan op minimaal 1,5 meter afstand.
- Pocketmasks, Kiss of Lives of andere beschermingsmiddelen bij mond-op-mond-beademing, beschermen **niet** tegen besmetting met het coronavirus!
- **Desinfecteer** je handen en polsen direct na de reanimatie bij een ambulance.
- Krijg je in de dagen/ weken na de reanimatie **klachten** die mogelijk duiden op COVID-19? volg dan de **adviezen van het RIVM** op.
- Ambulancepersoneel heeft altijd **beschermende kleding** aan. Het betekent niet dat het slachtoffer ook daadwerkelijk besmet is.

ALLEEN AED'ERS ONDER DE 50 JAAR

Laat reanimatie indien mogelijk over aan vrijwilligers onder de 50 jaar. Zij hebben minder kans op complicaties als zij besmet zijn met het coronavirus.







SPELREGELS OM WEER VEILIG SAMEN TE KUNNEN SPORTEN

IN VERBAND MET COVID-19



Blijf thuis als je verkouden of griepig bent (of iemand in je huishouden). **Laat je testen!**



Was vaak je handen, juist ook voor en na het bezoek aan de sportaccommodatie



Houd vanaf 18 jaar minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar (tijdens het sporten hoeft je geen afstand te houden)



Bij binnenkomst op de locatie is het **verplicht** je handen te desinfecteren



De kleedlokalen zijn geopend. Vanaf 18 jaar is het **verplicht** om gebruik te maken van de aanwezige zitsticker(s)



Sanitaire voorzieningen in de gang zijn geopend en moeten na gebruik **verplicht** worden gereinigd. *Douches zijn gesloten.*



Trainingen worden gegeven in vast groepsverband. Groepen zonder 'trainer' zijn **verplicht** aanwezigheid vast te leggen



De sportkantine is geopend. Wijs tijdens het kantinebezoek **één persoon** aan, zoals een trainer, die de bar betreedt



Volg altijd aanwijzingen zoals looproutes en instructies van trainers, bestuursleden of overige vrijwilligers



Het **maximaal** aantal tafels is 12 stuks. Dit betekent dat bij enkelspel 24 volwassenen in de zaal aanwezig mogen zijn.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

Meer informatie
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351