

# Protocol MTV trainingen vanaf 24 augustus 2020

## (seizoen 2020-2021)



- Trainingen gebeuren in turnaccommodatie De Zandkuil en de gemeente gymzalen.
- Bij dit protocol worden de richtlijnen in acht genomen van:  
NOC\*NSF (gedateerd 10 augustus 2020)  
Gemeente Middelburg (gedateerd 12 augustus 2020) en aangepast naar MTV.  
Optisport voor De Sprong (versie augustus 2020)  
V.w.b. het gebruik van de kantine en overige ruimten worden de van toepassing zijnde regels in de checklist van NOC\*NSF gehanteerd en het protocol van de horeca.
- Het bestuur heeft Harry Stapel (06-52088272) aangewezen als corona coördinator.

### **Enkele aandachtspunten**

- Bij de trainingen is in principe een gediplomeerde trainer aanwezig.
- Sporters mogen in groepsverband trainen; alleen tijdens de sportactiviteiten hoeven zij zich niet te houden aan de 1,5 meter afstand.
- Leiding houdt zich in principe altijd aan de 1,5 meter regel.  
Alleen kort hulpverleners (afvangen) is toegestaan bij de leeftijd t/m 18 jaar.
- Voordat men de trainingsaccommodatie betreedt handen wassen/reinigen. Hiertoe is reinigingsmiddel beschikbaar in de witte gang. Ook na toiletbezoek worden de handen gereinigd.  
Voor de trainingen in de gymzalen van de gemeente neemt de leiding indien nodig de benodigde middelen mee.
- De kleedruimtes zijn toegankelijk, echter geen douches. Sportkleding wordt thuis al aangetrokken en er wordt thuis gedoucht. De handen zijn thuis gewassen.
- Alleen het toilet in de gang bij de kleedkamer is beschikbaar.
- Sporters hebben geen toegang tot de kantine. De toegang wordt afgesloten; ook worden de daar aanwezige toiletten niet gebruikt.
- Publiek is tijdens de training niet toegestaan.
- Ouders die de leden komen brengen zetten ze buiten af en komen niet naar binnen.  
Bij ophalen geldt hetzelfde.
- Leden die op de fiets komen zetten deze op de in de fietsenstalling.
- Bij verschijnselen zoals koorts, hoesten of snotteren blijft men thuis.  
Hierbij worden de adviezen van RIVM in acht genomen.  
Sporters worden voorafgaand aan de training bevraagd door de trainers en kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd bij (vermoeden) van corona gerelateerde klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.
- Sporters nemen een eigen bidon/flesje om uit te drinken.
- Leden volgen alle aanwijzingen op van de leiding.
- De leden zijn niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van hun les aanwezig in de kleedkamer die is aangegeven.
- Iedereen volgt de aangegeven (loop)route voor o.a. de in- en de uitgang.

- **Looproute:**  
De wisselmomenten zijn komen te vervallen. Instroom gebeurt via de aangegeven looproute; dit houdt in dat de ene groep een kleedkamer tot beschikking krijgt en de andere groep een tweede kleedkamer. Schoenen, tas en kleding kunnen in de kleedkamer blijven.  
Ingang naar het sportgedeelte gebeurt via de deur tegenover de (gesloten) deur van de kantine.  
De uitgang gebeurt via de eerste kleedkamer.  
De volgende groep krijgt pas toegang tot het sportgedeelte als de voorgaande groep zich compleet in hun kleedkamer bevindt.  
De leiding dient hier routing aan te geven.

#### Richtlijnen voor de leiding

- Aan het begin van de training doet de leiding een “gezondheidscheck” met vragen als: “iedereen gezond....niemand verkouden of last van hoesten....ook thuis niemand met griep/koorts/verkouden?”
- Sporters dienen te worden geregistreerd met naam, adres, telefoon; dit kan via de klassenlijst. Van iemand niet op de lijst voorkomt en eventuele nieuwe leden worden de gegevens op een aparte lijst genoteerd.
- Na afloop van de training reinigt de leiding/assistentie de deurgrepen en toilet en controleert de kleedkamer.
- Schoonmaak van het materiaal/toestellen indien noodzakelijk en met name na de laatste les.
- Tijdens de training worden de afzuiginstallaties aangezet en staan de nooddeuren open. Vergeet niet uit te zetten en dicht te doen als je de laatste bent die het pand verlaat.
- De protocollen zijn in ieders bezit en worden meegenomen naar de les.
- Deze en het lesrooster zijn aanwezig in de Zandkuil en wordt op de website geplaatst.

#### Richtlijnen t.b.v. de training

Geen intensieve warming up en spelvormen

Beperk het aantal bij 1 toestel; zoveel mogelijk leerlingen verdelen op materiaal/ruimte

Vermijden tijdsdruk

Opbouw training in kleine stappen

Trainers verlenen slechts kort hulp, bijvoorbeeld afvangen.

Langdurig hulpverleners bij elementen of rekken en strekken niet toegestaan

Niet of minimaal gebruik van magnesium

Niet in de kuil springen; d.w.z. niet in de blokken; op een mat afspringen wel toegestaan