



## Trainen in Corona-tijd

### Richtlijnen periode juni/ juli v3



1

## De maatregelen worden wat soepeler...

...nog steeds kunnen we nog niet helemaal zoals normaal doen. We zijn al wel behoorlijk gewend en iedereen heeft de protocollen harstikke goed gevolgd. Dus vergeleken met afgelopen weken wordt het wel wat gemakkelijker.

Sommigen vinden de regels te streng, anderen niet streng genoeg. Wat je er ook van vind, we gaan met z'n allen weer onze stinkende best doen om deze richtlijnen te volgen! Als we positief blijven en iedereen werkt mee dan zitten de regels ons zo min mogelijk in de weg. Blijf goed gehumeurd en help elkaar om de richtlijnen te kunnen volgen.

2

## Vooraf

In deze presentatie vind je de richtlijnen voor de locatie Workum. We hebben toestemming om daar te trainen.

Onze maatregelen zijn afgeleid van de regels van NOC\*NSF en het Watersportverbond. Die vind je hier: <https://www.watersportverbond.nl/kenniscentrum/coronavirus/protocol-jeugdsport>

Lees hier ook de veel gestelde vragen (FAQ's).

### De jeugd mag weer varen! Zo doen we dat:

-  Trek thuis of zoveel mogelijk je watersportkleding aan. En verkleed je na de les/training voor mogelijk weer thuis. Was voor en na de les/training je handen met zeep.
-  De versiering is niet open voor ouders. De ouder kan zijn kind afzetten bij de versiering en dient dan weer te vertrekken.
-  Ga bij aankomst direct naar je boot via de aangegeven route.
-  Tuig je boot zoveel mogelijk alleen op en af, als dat niet mogelijk is helpt een mede sporter of eventueel je trainer/instructeur. Dagen die helpt, wast voor en na het optuigen zijn handen met handgel.
-  Laat zelf je boot te water en haal hem er ook zelf uit. Mocht dit niet lukken, laat kinderen elkaar helpen of in het laatste geval de trainer/instructeur.
-  Raak de boot en/of ander materiaal van een ander niet aan.
-  Houd 1,5 meter afstand tot je trainer/instructeur.
-  Verlaat na de les/training zo snel mogelijk de accommodatie via de aangegeven route.



3

## Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Houd 1,5 METER (twee armlengtes) afstand **van trainers en volwassenen**.
- Blijf thuis als:
  - je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
  - iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten en sporten.
  - iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.

4

## Eén hulpouder als corona-coördinator

- Eén van de ouders is ter plekke coördinator van corona-maatregelen. Hij of zij draagt een hesje. Eén van de aanwezige coaches is voor deze hulpouder aanspreekpunt op de locatie en wijst de optuigplaats aan.
- De hulpouder...
  - ✓ hangt posters op met voorlichting over de maatregelen.
  - ✓ maakt een route hoe zeilers naar en van de optuigplaats bewegen en helpt zeilers en ouders deze routes te volgen.
  - ✓ zorgt voor desinfecterende zeep, handschoenen en schoonmaakmiddelen voor tijdens het op- en aftuigen.
  - ✓ geeft aanwijzingen over looproutes.
  - ✓ helpt bij hoge uitzondering met het op- of aftuigen van boten en desinfecteert daarvoor- en daarna de handen.
  - ✓ helpt bij hoge uitzondering bij het te water laten en op de wal trekken van boten en desinfecteert daarvoor- en daarna de handen.
  - ✓ heeft uitgebreidere EHBO-middelen beschikbaar.
  - ✓ heeft van de ouders een telefoonnr. voor evt. calamiteiten.

5

## Thuis, voor de training

- Ga voordat je vertrekt thuis naar het toilet.
- Trek thuis al zoveel mogelijk je watersportkleding aan.
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Douche thuis en niet op de sportlocatie.
- Kom niet eerder dan 45 minuten voor de start van de training aan op het parkeerterrein van de locatie.

6

## Op de locatie, voor en na de training (1)

- Je hebt al je volledige zeilkleding aan en neemt eigen lunch mee in een waterdicht tonnetje/ waterdichte tas. Deze blijft zoveel mogelijk aan boord van je eigen boot.
- Bij het optuigen zorg je voor 3 METER AFSTAND tussen de boten.
- Je tuigt zelf je boot op en af, als het echt niet lukt kun je je ouder vragen mee te helpen.
- Raak de boot en/of spullen van een ander niet aan.
- Bij het wachten voor de helling blijf je MINIMAAL 3 METER van een andere boot.

7

## Op het terrein, voor en na de training (2)

- Ter plekke hebben we voor- en nabesprekingen, daarbij houden we ook 1,5 METER afstand van elkaar en de trainer.
- Laat zelf je boot te water en haal hem er ook zelf uit. Mocht dit niet lukken, laat een andere zeiler of je ouder helpen.
- De hulpouder helpt mee met de trolleys in- en uit het water en wast ervoor en erna de handen of draagt handschoentjes.
- Na de trainingen kleed je zoveel mogelijk pas thuis weer om. Als je nat bent dan kleed je op het parkeerterrein bij de eigen auto om.

8

## Op het water

- Langsij de coachboot komen is niet mogelijk. Ook als je omslaat ga je zelfstandig de boot recht trekken. De trainer kan vanaf afstand aanwijzingen geven. Bij nood komt er natuurlijk wel verdere hulp.
- We zijn ca. 5 uur achter elkaar op het water. Lunchen doen we ook op het water. Zorg dat je 'ge vuld' het water op gaat, op de wal heb je genoeg gegeten en gedronken. Neem je lunch mee op je eigen boot. Besef dat als je een tonnetje bij de trainer in de rib wil hebben dat de trainer voor en na het uitreiken steeds zijn handen moet wassen...

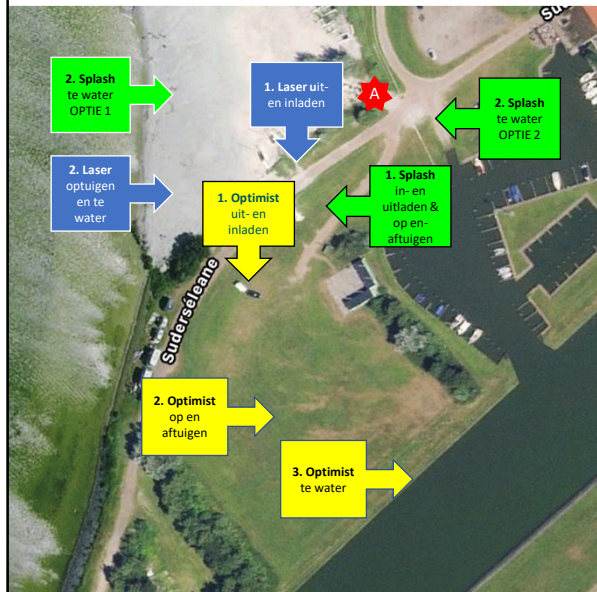
9

## Trainers...

- ✓ controleren de boten voordat ze het water op gaan.
- ✓ zitten alleen in de coachboot tenzij ze uit hetzelfde huishouden komen.
- ✓ halen alleen in nood een zeiler met hun boot langsij.
- ✓ desinfecteren hun handen voor en na contact met materialen van zeilers.
- ✓ hebben een box met reinigings- en ontsmettingsmiddelen, handschoenen en EHBO-materiaal in hun coachboot.
- ✓ delen hun spullen niet met anderen.
- ✓ maken na gebruik hun gebruikte materialen schoon.

10

## Looproutes Workum



We vragen je de volgende logistiek aan te houden:

### OPTIMIST

#### Te water

1. Kom in je zeilkleren, laad je boot z.s.m. af, check al je spullen.
2. Indien klaar loop je naar het optuigterrein. Houd 3 meter afstand tussen de boten.
3. Laat je boot te water bij de graswal. Je ouder of de hulpouder helpt.

#### De wal op

1. Kom één voor één naar de wal, om te wachten voor je rond of lig je stil bij de wal.
2. De hulpouder brengt je trolley. Optimisten worden met hulp van (hulp)ouder uit het water gehaald.
3. Tuig zelf af op het veld
4. Laad je boot op, kleed evt. om bij de auto en rijd met je ouder weg.

### LASER & SPLASH

#### Te water

1. Kom in je zeilkleren, laad je boot z.s.m. af, check al je spullen.
2. Indien klaar loop je **via punt A** naar het strand waar je optuigt en te water gaat. Houd 3 meter afstand tussen de boten. Het kan zijn dat de **splashes** via de helling te water gaan (Optie 2)

#### De wal op

1. Houd bij het pakken van je trolley 3 meter afstand.
2. Tuig zelf af op het strand.
3. Laad je boot op, kleed evt. om bij de auto en rijd met je ouder weg.