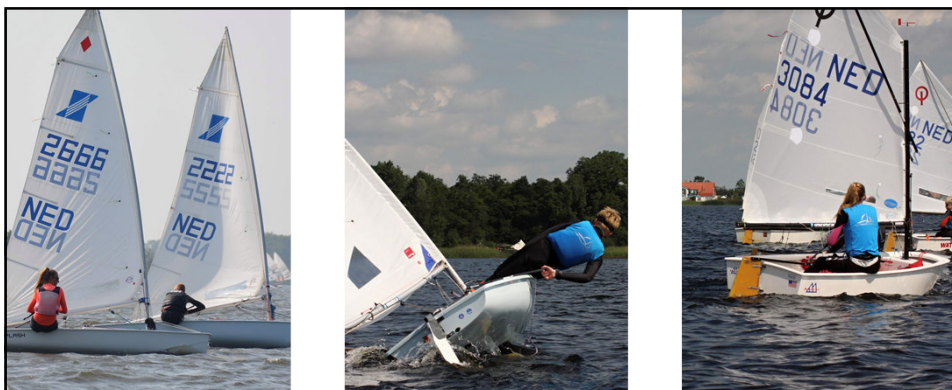




Trainen in Corona-tijd

Richtlijnen periode 2 tot 20 mei v2



1

We mogen weer...

...en wat leuk dat je er bij bent! Het is allemaal wel anders dan we gewend zijn. En vooral: het is niet zo vanzelfsprekend als het lijkt dat we weer mogen trainen. Het is al prachtig dat we het water weer op mogen en daar gaan we met zijn allen enorm van genieten.

Tegelijkertijd zijn er best veel richtlijnen waar we rekening mee moeten houden. Sommigen vinden de regels te streng, anderen niet streng genoeg. Wat je er ook van vind, we gaan met z'n allen 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. Laten we er een sport van maken om binnen deze regels zo lekker mogelijk te kunnen varen. Blijf goed gehumeurd en help elkaar om de richtlijnen te kunnen volgen.

2

Vooraf

In deze presentatie vind je de richtlijnen voor de locaties Balk en Schildmeer. We hebben toestemming om daar te trainen en verwachten er weinig drukte van andere watersporters.

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 watersportbodem 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 ouders 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. Daarna 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 uiterste 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.

 watersportverbond

3

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- 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.
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden. **DIT GELDT BIJ ONS OOK VOOR ZEILERS T/M 12 JAAR!**
- 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

- Een 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.
 - ✓ heeft bij Schildmeer toegang tot het gebouw voor calamiteiten en evt. gebruik toilet. Hij/ zij maakt na gebruik het toilet schoon.

5

Thuis, voor de training

- Ga voordat je vertrekt thuis naar het toilet. Op het terrein zijn de gebouwen gesloten
- 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.
- De voor- en nabespreking is zoveel mogelijk online thuis.

6

Op de locatie, voor en na de training

- 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.
- Je gaat alleen, zonder ouder, met je boot van het parkeerterrein via de aangewezen route naar het optuigterrein. Je ouders mogen niet op de optuigplaats komen.
- Er is een route uitgestippeld met éénrichtingsverkeer om boten van en naar de optuigplaats te duwen.
- Bij het optuigen zorg je voor 3 METER AFSTAND tussen de boten.
- Raak de boot en/of spullen van een ander niet aan.
- Tuig je boot zoveel mogelijk alleen op en af, als dat niet mogelijk is helpt een mede-zeiler of eventueel de hulpouder of trainer. Degene die helpt wast voor en na het optuigen zijn handen.
- Bij het wachten voor de helling blijft 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 van hooguit 10 min. om organisatorische zaken te bespreken. Uiteraard houden we daarbij ook 1,5 meter afstand.
- Laat zelf je boot te water en haal hem er ook zelf uit. Mocht dit niet lukken, laat een andere zeiler helpen of in het uiterste geval de hulpouder of trainer. Degene die helpt wast ervoor en erna zijn handen.
- Na de training maak je je boot schoon en houd je zeilkleding aan. Je vertrekt zo snel mogelijk via de aangeven route naar het parkeerterrein.
- 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

- Op het water houden we ook een afstand van 1,5 meter. Dat betekent 1,5 meter afstand **tussen de zeilers**. Een paar voorbeelden:
 - Als je voluit hangt houd je 1,5 meter afstand tussen je hoofd en een zeiler aan loef van je. Dat betekent dat de afstand tussen de boten wel meer is dan 1,5 meter.
 - Startvormen waarbij boten dicht bij elkaar liggen zijn niet mogelijk.
 - Hazestarts kunnen wel met een grotere beginafstand tussen de boten dan we gewend zijn.
- Langsrij de coachboot komen is niet mogelijk. Ook als je omslaat ga je zelfstandig de boot recht trekken. De trainer kan vanaf afstand aanwijzingen geven. In nood komt er natuurlijk wel verdere hulp.
- We zijn ca. 4 uur achter elkaar op het water. Lunchen doen we ook op het water. Neem zoveel mogelijk 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

Ouders...

- ✓ laden alleen hun eigen boot op/in trailer of op auto.
- ✓ blijven op het parkeerterrein en zoveel mogelijk in de auto.
- ✓ helpen alleen hun eigen kinderen met het afladen/opladen van de boot.
- ✓ gaan na het brengen van de zeiler en de boot direct weer weg.

10

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 langs zij.
- ✓ 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 (zoals de boeien) schoon.

11

Looproute Balk



We vragen je de volgende logistiek aan te houden:

Algemeen

- Wees zo kort mogelijk op het terrein van de haven
- Faciliteiten en steigers zijn voor ons niet toegankelijk

Te water

1. Kiss/ride plek voor je ouders. Kom in je zeilkleren, laad je boot z.s.m. af, check al je spullen en laat je ouders vertrekken ☺.
2. Indien klaar loop je naar ster A. Dat is de enige ingang naar het strand.
3. Loop zonder dralen door naar de optuigplaats **(blauwe gedeelte)**.
4. Laat je boot te water bij de trolleys **(paarse gedeelte)**. Het is daar ondiep, je kunt naast je boot staan. De hulpouder brengt je trolley op de wal.

De wal op

1. Kom **één voor één** naar het strand, om te wachten kun je uitstappen en je boot vasthouden.
2. De hulpouder brengt je trolley.
3. Tuig af op het **blauwe gedeelte** en loop **zonder te dralen** via ster A naar de parkeerplaats.
4. Laad je boot op, kleed evt. om bij de auto en rijd met je ouder weg.

Bezoekadres van de haven

Tsjamkedykje 10
8561 HA Balk

12

Looproute Schildmeer.



Het adres is Roegeweg 3, 9629 PA Steendam

We vragen je de volgende logistiek aan te houden:

Algemeen

- Wees zo kort mogelijk op het terrein van de haven
- Faciliteiten zijn voor ons niet toegankelijk

Te water

1. Kiss/ride plek voor je ouders. Kom in je zeilkleren, laad je boot z.s.m. af, check al je spullen en laat je ouders vertrekken ☺ (gele gedeelte)
2. Optuigen en te water Splash (blauwe gedeelte)
3. Optuigen en te water Opti en Laser (paarse gedeelte)

De wal op

1. Kom één voor één de kant, om te wachten en wacht tot de andere boot weg is
2. De hulpouder brengt je trolley.
3. Tuig af en loop zonder te dralen naar de parkeerplaats.
4. Boot kan van zaterdag op zondag blijven liggen achter het hek. Splashes kunnen hun boot daar pas neerzetten als de lasers weg zijn en er voldoende ruimte is. Zo mogelijk kan tegen betaling van € 7,5 voor de Opti en € 15,- voor de Splash / Laser de boten de hele maand blijven liggen.
5. Laad je boot op, kleed evt. om bij de auto en rijd met je ouder weg.