

Protocol voor trainers

- Kom alleen naar de training en zoveel mogelijk met je eigen vervoer.
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers boven de 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico in te schatten of zij zich op buiten sportparken of in openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Desinfecteer je handen bij aankomst, na het opbouwen, en na elke les.
- Je draagt een oranje / geel hesje zodat je duidelijk zichtbaar bent.
 - Neem deze a.u.b. mee van thuis. Mocht je deze niet hebben, dan krijg je deze van Turnoss in bruikleen voor het uur dat je coördinator bent.
- Bereid je training goed voor. Voor de groepen 13-18 en 19+ geldt: houdt 1,5 meter afstand. Ook de sporters onderling.
 - Vanuit het gymonderwijs wordt acrobatiek en stoeispelen afgeraden om te geven, ook voor t/m 12 jaar.
- Zorg dat er in de leeftijd 13-18 en 19+ zo min mogelijk materiaal gedeeld hoeft te worden.
 - Dit geldt ook bij groepen waarbij leeftijdsgroepen t/m 12 en 13+ samen gevoegd zijn.
- Houd bij je lessen waar leeftijden zijn vermengd de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder aan.
 - Dit komt bijna niet voor. (wel bij meisjes 3^e div en ouder-kind gym)
- Zorg dat de training zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt.
- Zorg dat de training klaar staat zodat je gelijk kan beginnen.
 - Er wordt gewerkt met een vaste opstelling. Jeroen zorgt voor de verspreiding hiervan.
 - Elke dag rond 15.00 komt er een akkoord voor het wel of niet gebruik maken van materialen buiten. Dit vanwege regen. Trainingen kunnen dan wel door gaan maar zonder materiaal. Denk dan aan conditie, bewegen op muziek etc.
 - Denk ook na over schoeisel. En probeer dit te plannen. Niet dat sporters 5x schoenen aan en uit moeten doen.
 - Let ook goed op het materiaal van Turnoss bij het gebruik van schoeisel! Materialen zijn duur, ben daar zuinig op!
 - AIRTRACKS MOGEN NIET OP DE STRAAT. LEG ZE OP EEN LOPER!!!
- Laat sporters op een afgebakend gebied sporten
 - Er zijn drie velden met dranghekken gemaakt. Elke week krijg je 1 veld toegewezen. En iedere groep traint op een apart veld.
- Bespreek vooraf de gedragsregels met je sporters. Voornamelijk bij de sporters van 13 jaar en ouder.
 - Zij hebben ook een protocol gekregen
- Denk voor de sporters vanaf 13 jaar vooraf goed na over de sportactiviteiten in relatie tot de groepsgrootte. Er moet 1,5 meter afstand blijven. Houd er ook rekening mee dat je als trainer niet mag vangen (ook niet bij t/m 12 jaar). Pas hier de oefenstof op aan.
- Wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen.
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan als dit niet gebeurt.
- Houd anderhalve meter afstand met je sporters en mede trainers (geen lichamelijk contact).
- Weet bij voorkeur wie er aanwezig is bij de training.
 - Laat via app of mail kinderen afmelden voor de training.
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en schoonmaak van materialen

- Aan het eind van de dag alle klinken en de wc schoonmaken.
 - Laat sporters niet eerder toe dan 10 minuten voor aanvang. Na afloop moeten ze ook direct vertrekken
 - Dit krijgen ze ook al via het protocol te horen.
 - Ook de coördinatoren ondersteunen je daarbij.
 - Sporters worden gefaseerd toe gelaten op het terrein en verlaten ook weer gefaseerd.
 - Wanneer ze op de fiets komen wachten ze bij de locatie waar ze hun fiets neer mogen zetten. Sporters die gebracht worden, krijgen door de coördinatoren ook een vak toegewezen.
 - Trainer roept de sporters één voor één naar binnen. (m.u.v. t/m 12 jarige, die kunnen wel als groep naar binnen)
 - Indien je nog niet klaar bent met het klaar zetten van de materialen, mag je de coördinator vragen de sporters één voor één naar binnen te sturen, maar altijd in overleg met de trainers.
 - Eerst veld 1, dan veld 2 dan veld 3 naar binnen en bij het verlaten net andersom.
 - Bij binnenkomst je handen desinfecteren.
 - Supporters zijn niet welkom. Wanneer dit in specifieke gevallen wel nodig is. Even contact opnemen met het secretariaat.
 - Hoest en nies in je elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes.
 - Desinfecteer je handen wanneer je toch intussen aan je neus, mond of ogen zit.
 - Dit is aanwezig
 - Na afloop van de training ook je handen desinfecteren.
-
- **Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde) symptomen hebt:**
 - **Neusverkoudheid**
 - **Hoesten**
 - **Benauwdheid**
 - **Koorts**
 - **Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 geen klachten meer heeft, mag je weer sporten en naar buiten.**
 - **Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe COVID 19. Omdat je tot na 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)**
 - **blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) Blijf minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test**
 - **blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.**
 - **Indien je niet in staat bent om les te geven, geef dit dan z.s.m. door in de trainers-app, met de vraag of iemand jouw groep kan over nemen. Indien dit niet voor 12.00u geregeld is, gaat de les niet door en moet de trainer de kinderen hiervan op de hoogte stellen. Verzoek aan de coördinatoren om dan toch te komen, omdat ze nodig zijn om de kinderen bij aankomst te instrueren en te controleren. (ook kinderen van andere trainingsgroepen!). Mocht de coördinator niet komen, moet dit z.s.m. doorgegeven worden in de groepsapp zodat we met zijn allen kunnen kijken naar een oplossing.**