

Vanaf 29 april mogen kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 jaar en ouder (vanaf 11 mei), onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht. Voor De Samensprong hebben we afgelopen weken gekeken hoe we dit kunnen invullen, rekening houdend met alle protocollen van de RIVM, de Gemeente Breda, NOC- NSF en de KNGU.

Het goede nieuws is dat de lessen voor de turn- en recreatie groepen in aangepaste vorm zullen starten op 11 mei.

We kunnen gaan trainen op twee locaties in Prinsenbeek, een bij de Tuintjes en een locatie aan de Brielsedreef. We zijn ontzettend blij dat we gebruik mogen maken van het privéterrein van de eigenaren. Het spreekt voor zich dat we verwachten dat iedereen zich dan ook als een gast gedraagt.

Buitensporten houdt voor De Samensprong ook beperkingen in. Naast aangepaste trainingen en kleding (geen gebruik kunnen maken van turntoestellen) en het niet gebruik kunnen maken van een toilet, zijn er andere regels die we in dit protocol vastgelegd hebben. Lees deze regels zorgvuldig. Wij vertrouwen erop dat iedereen deze naleeft.

Om alles in goede banen te leiden, hebben we naast technisch kader ook mensen op en rond het terrein nodig om de sporters te begeleiden. Deze vrijwilligers zien op een positieve wijze toe dat alles volgens de RIVM richtlijnen verloopt. Binnen De Samensprong noemen we dit Corona Coördinatoren oftewel CoCo's.

Dit protocol is vastgesteld op 6 mei 2020 en geldt vanaf 11 mei 2020 totdat er nieuwe maatregelen rondom de coronacrisis vanuit RIVM en overheid van kracht worden.

Namens bestuur en trainers,

Karlijn van Oosterhout,
Secretaris De Samensprong

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.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als 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 (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de training van de Samensprong vertrekt thuis naar het toilet.
- Was thuis voor je training je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Was je handen met water en zeep voor en doe dit ook direct als je thuiskomt na de training.
- Douche thuis en niet op de sportlocatie (geldt waarschijnlijk en voorlopig wanneer we weer binnen mogen sporten).
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Voor de sporters

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°).
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als 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.
- Meld je tijdig af bij je trainer voor de training, zodat deze rekening kan houden met de toestroom en aantallen sporters.
- Kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Kom alleen of laat je brengen door een ouder. Kom dus zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie.
- Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.
- We trainen buiten op het gras. Je kleding kan dus vies worden. Kleed je op de weersomstandigheden. Sporten in je trainingspak van de Samensprong is niet toegestaan. Trainen in verenigingsstenu is niet verplicht. Hou er rekening mee dat je het tijdens het sporten warm krijgt. Als je weer naar huis gaat kun je afkoelen. Zorg dus voor voldoende laagjes kleding die je aan en uit kunt doen.
- Zorg dat je bij zonnig weer voldoende bent ingesmeerd met zonnebrandcrème.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht tot de start van de training op de daarvoor aangewezen plek.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers en CoCo's van de Samensprong.
- Sporters van 13 jaar en ouder moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Voor sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde.
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt, moeten direct na de trainingssessie gereinigd worden met water en zeep of reinigingsdoekjes.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken; voorzien van je naam.
- Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

Voor de ouders en verzorgers

- Informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.
- Stem met je kind jouw contactgegevens af zoals 06-nummer.
- Breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat.
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts.
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in je huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in je huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Reis alleen met je kind(eren) of kom alleen met personen uit jouw huishouden.
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie.
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van je kind(eren).
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers en CoCo's van de Samensprong.
- Direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorgers de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
- Bijzonderheden, zaken waar tijdens de training rekening mee moet worden gehouden of vragen aan de trainer kun je doorgeven of stellen via mail of een berichtje via de telefoon. Wel graag ruim voor de start van de training.