

## Protocol Droogtraining Driebergen

---

9 mei 2020

- **Deelname:**
  - Alleen als je je uiterlijk een dag van tevoren hebt aangemeld via [info@schaatstrainingadvies.nl](mailto:info@schaatstrainingadvies.nl) of via whatsapp 06-53944343 en een bevestiging hebt ontvangen
  - Sporters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij kunnen aansluiten bij de training; raadpleeg eventueel je huisarts
  - Betaling: gratis voor deelnemers persoonlijke begeleiding; voor anderen 10 euro per keer, hiervoor ontvang je een factuur / tikkie
- **Blijf thuis:**
  - Als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
  - Als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft; als iedereen 24 uur klachtenvrij is, mag je weer sporten en naar buiten
  - Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19); omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)
  - Als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest): minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test
  - Zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld
- **Verzamelen en warming-up:**
  - We verzamelen **niet** bij de ingang van het bos, maar je komt op eigen gelegenheid naar het open veld (als je daarbij een andere deelnemer tegenkomt, hou dan 1,5m afstand)
  - Je zorgt zelf voor het meenemen van evt. autosleutels en andere zaken
  - Je spullen (jasje, bidon etc.) leg je op onze verzamelplek op minimaal 1,5m afstand van iemand anders' spullen (hou hier ook rekening mee als je je bidon wilt pakken)
  - Je doet hier zelf het eerste deel van je warming-up (al dribbelend wat losmaakoefeningen)
  - Om 10.15 uur vervolgen we met een gezamenlijke warming-up op de plaats, waarbij we de 1,5m afstand in acht nemen
- **Hygiëne en veiligheid:**
  - Ga voordat je naar de training vertrekt thuis naar het toilet
  - Was je handen met water en zeep, zowel vooraf als direct na de training
  - Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
  - We maken geen gebruik van trainingsmateriaal zoals speedladder en elastiek

- Geen duurrondjes waarbij je elkaar inhaalt of samen op eenzelfde plek een oefening doet
- Zowel trainer als de deelnemers zoeken zelf steeds goed de ruimte op en houden rekening met en afstand van elkaar
- **Cooling down:**
  - We wandelen terug naar de uitgang van het bos, op 1,5m afstand van elkaar
  - Als je wilt dribbelen naar de uitgang, doe dit dan alleen en loop vooruit op de rest van de deelnemers
  - Zoek voor de cooling down de ruimte waar je op 1,5m afstand van elkaar kunt rekken of doe de cooling down thuis
  - Tot minimaal 1 juni nog geen koffiedrinken na afloop

Het algemene sportprotocol van NOC\*NSF en de daarvan afgeleide richtlijnen van de KNSB zijn leidend voor dit protocol van Schaatstraining advies & begeleiding:

- Protocol Verantwoord sporten NOC\*NSF: <https://nocnsf.nl/sportprotocol>
- Aanvullende richtlijnen KNSB: <https://knsb.nl/algemeen/sportprotocol-corona/>

Tevens is dit protocol van Schaatstraining advies & begeleiding ingediend bij de gemeente Utrechtse Heuvelrug, waar de locatie waar we trainen onder valt.

