

Protocol

Droogtraining Driebergen



April 2021

1. Deelname:

- Alleen als je je uiterlijk een dag van tevoren hebt aangemeld via info@schaatstrainingadvies.nl of via whatsapp 06-53944343 en een bevestiging daarvan 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

2. Blijf thuis:

- Als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft
- Zolang je in quarantaine bent, omdat je zelf of iemand uit jouw huishouden positief is getest, of als je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld

3. Verzamelen en warming-up:

- We verzamelen **niet** bij de ingang van het bos, maar je komt op eigen gelegenheid (en alleen) naar het open veld; als je daarbij een andere deelnemer tegenkomt, hou dan 1,5m afstand tot elkaar (bewegwijzering is aanwezig)
- 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 ook afstand van elkaar als je je bidon of jasje wilt pakken in de rust
- Om 10.00 uur starten we met de training in groepjes van (maximaal) 4 personen, waarbij we de 1,5m afstand in acht nemen
- De gehele training houden we dezelfde samenstelling per groepje van 4; ook onderling houd je 1,5m afstand van elkaar

4. 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
- Er is een coronacoördinator aanwezig voor ondersteuning van de trainer om deelnemers waar nodig te herinneren aan de maatregelen

5. Cooling down:

- Na de training wandel of dribbel je individueel terug naar de uitgang van het bos; haalt iemand je in, hou dan 1,5m afstand van elkaar
- Zoek voor de cooling down de ruimte waar je op 1,5m afstand van elkaar kunt rekken of doe de cooling down thuis

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/corona/ga-corona-voor-sporters/>

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

