

# Protocol

## Droogtraining Driebergen



Mei 2021

### 1. 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 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 of 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. Training:

- 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
- Let erop dat je je spullen (jasje, bidon etc.) op minimaal 1,5m afstand van iemand anders' spullen
- Om 10.00 uur starten we met de gezamenlijke warming-up
- Let erop dat je tijdens de gehele training onderling 1,5m afstand houdt van elkaar, ook bij het pakken van je jasje op bidon in de (serie)rust

### 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.

