



Judo Grootegast

Protocol opstart trainingen

Dit protocol dient als handreiking bij het opstarten van de trainingen gedurende COVID-19. Om enige vorm van training te kunnen waarborgen, hebben we een aantal punten rondom veiligheid en hygiëne in kaart gebracht. We verzoeken iedereen hier rekening mee te houden.

Trainingen

Vanaf 29 april mogen judoka's t/m 12 jaar en judoka's van 13 en ouder, onder begeleiding, weer trainen in de buitenlucht. We proberen twee keer in de week een training te geven, namelijk op de dinsdag en vrijdag. We zijn wel afhankelijk van het weer.

Bij kinderen t/m 12 jaar is gekozen om enige vorm van contact te hebben, dit is ten slotte toegestaan. Bij judoka's vanaf 13 jaar zal iedereen 1,5 meter afstand van elkaar bewaren.

Opgeven voor trainingen

Voor elke training dien jij je op te geven. Dit gaat via onze website. Indien je niet opgegeven bent, kun je niet meedoen. We willen weten hoeveel judoka's aanwezig zullen zijn, om onze maatregelen zo goed mogelijk in acht te kunnen nemen en de veiligheid van de judoka's te kunnen waarborgen.

Je kan de judoka opgeven via www.judogrootegast.nl (voorkeur) of door een bericht te sturen naar Rick van der Veen (06-42044676).

Waarom opgeven?

Afhankelijk van het weer en de gezondheid van de trainer(s) zal besloten worden of een training doorgaat. Wanneer jij je wel hebt opgegeven maar de training niet doorgaat, sturen we je een mail met de afmelding.

Blijft thuis als..

- .. je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 °C);
- .. iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 °C) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de judoka weer sporten en naar buiten;
- .. jij of iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus en nu minimaal 14 dagen geen last meer heeft van klachten.

Trainingstijden

Dinsdag:	18.00 – 18.45	judoka's t/m 12 jaar, ongeacht groep
	19.00 – 20.00	judoka's 13 jaar en ouder, ongeacht groep
Vrijdag:	17.00 – 18.00	judoka's t/m 12 jaar, ongeacht groep
	18.15 – 19.15	judoka's 13 jaar en ouder, ongeacht groep



Judo Grootegast

Invulling trainingen

De activiteiten zullen buiten georganiseerd worden, aangezien we niet in een zaal mogen trainen. Voor de kinderen -12 zal een divers aanbod komen van spel, beweging en judo, voor de judoka's vanaf 13 jaar zal de training ingevuld worden door krachttraining en bewegen. Alle trainingen zullen gegeven worden door zowel Wietse als Rick.

Locatie

De trainingen worden buiten bij het Spectrum georganiseerd (Kerkweg 5, Sebaldeburen). Het plan is ingediend bij het bestuur van Sebaldeburen.net, die over het Spectrum gaat, en hebben op vrijdag 8 mei hun toestemming gegeven om de trainingen te herstarten.

Sporthal 't Spectrum en Judo Grootegast hebben diverse materialen opgeslagen in de zaal. Deze materialen worden alleen door de trainers uit de zaal gehaald en later opgeruimd. Andere mensen zijn niet welkom om te helpen. De materialen en deurklinken zullen gedesinfecteerd worden.

Hygiëne- en veiligheidsplan

Bij de vereniging zullen we desinfectie hebben waar sporters gebruik van kunnen maken. Daarnaast zullen we ook zorgen voor papieren doeken en prullenbakken.

De materialen worden zoveel mogelijk schoongemaakt om de gezondheid en veiligheid van de sporters te kunnen waarborgen.

De sporters moeten ten alle tijden 1,5 meter van de trainers blijven.

Informatie voor sporters, ouders en verzorgers

1. Houd de judoka thuis als hij of zij, of een gezinslid, verkouden of griepig is;
2. Meld de judoka op tijd aan voor de training;
3. De judoka is alleen welkom wanneer er een training voor hem/haar gepland staat;
4. Laat de judoka, indien mogelijk, zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie gaan;
5. Informeer de judoka over de algemene veiligheids- en hygiëne regels;
6. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op locatie;
7. Als ouder/verzorger heb je geen toegang tot de sportlocatie en is het dus niet mogelijk om dit lesuur te kijken;
8. Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie;
9. Haal direct na de activiteit de judoka op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Extra informatie voor sporter

1. Het is niet mogelijk om gebruik te maken van de kleedkamers. Zorg ervoor dat je dus in sportkleding naar de locatie komt. Neem je judojas en judoband ook mee, zodat we worpen kunnen oefenen.
2. Zorg ervoor dat je thuis naar de wc bent geweest;
3. Neem een eigen bidon mee, het liefst met jouw naam erop;
4. Verlaat direct na de training de sportlocatie;
5. Houd je altijd aan de regels, normen en waarden van het judo. Toon respect naar elkaar!



Judo Grootegast

Hoe waarborgen wij de veiligheid?

We gaan activiteiten buiten organiseren, waardoor kinderen in beweging kunnen gaan. Deze bewegingen zullen zo veel mogelijk judo-gerelateerd zijn. De technieken en bewegingen zijn individueel, waardoor kinderen niet in contact komen met andere kinderen;

Daarnaast zullen we ook desinfecterende en hygiënische producten aanwezig zijn om zowel de materialen als handen schoon te maken.

Daarnaast dienen alle aanwezigen de standaard hygiënemaatregelen in acht te nemen:

- Er worden geen handen geschut;
- Hoesten en niezen in de elleboog;
- Niet aan je gezicht zitten;
- Iedereen wast zijn of haar handen meerdere keren per dag en ten minste 20 seconden.

Oproep aan iedereen

- Wanneer jij of je kind mee wil doen aan de trainingen, dan dien jij je voor elke training opnieuw op te geven. Hierbij laat je ook een mobiel nummer achter (in geval van nood) en een e-mailadres (in geval dat een training wordt afgelast);
- Bespreek van te voren met je kind de regels. Deze dienen altijd in acht te worden genomen;
- Houd onze Facebook, website en jou e-mailadres in de gaten. Wanneer een activiteit niet doorgaat, zullen we je via deze kanalen informeren.

Judo Grootegast

[Website](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | info@judogrootegast.nl