



Protocol: trainen tijdens corona

Judo Grootegast



Judo Grootegast

Protocol: trainen tijdens corona

6 februari 2021

Versie:

4.0

Organisatie:

Judo Grootegast

Trainingsdagen en tijden

Dit protocol dient als handreiking voor sporters en bezoekers van Judo Grootegast bij 't Spectrum. Elke sporter en bezoeker dient zich aan het protocol te houden.

Schoolperiode

Tijdens de lockdown wilt Judo Grootegast haar sporters de mogelijkheid aanbieden om te sporten en te bewegen. Het buiten sporten is mogelijk wanneer het weer dit toelaat.

Zaterdag

10.00 – 11.00

groep 1

Wietse en Rick

Sporters tot 18 jaar

Sporters die jonger zijn dan 18 jaar, kunnen bij ons sporten. Belangrijk is wel dat ze de maatregelen in acht nemen.

Sporters vanaf 18 jaar

Sporters vanaf 18 jaar kunnen niet sporten.

Belangrijk om te weten

Gezondheid

De algemene regels van het RIVM vinden wij belangrijk om te hanteren. De judovereniging roept ook op structureel handen te wassen en fysiek contact buiten de judozaal te beperken.

Bij de ingang van 't Spectrum staat ook desinfecterende gel om hygiëne te kunnen waarborgen. Handen kunnen met zeep gewassen worden in de toiletten.

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.

Aanmelden

Het is belangrijk om bij te houden welke sporters aanwezig zijn, om de veiligheid te kunnen garanderen. Volgens de richtlijnen van het RIVM en de regering moeten wij weten welke sporters aanwezig zijn en contactgegevens hebben.

Elke sporter dient zich aan te melden voor elke training die de sporter wilt volgen. De sporter kan zich via de website eenvoudig aanmelden voor trainingen die in huidige week gepland staan.

Wanneer de sporter zich niet aanmeldt voor een training, kan hij of zij niet deelnemen. Het is mogelijk om aan te melden tot de training begint.

Buiten sporten

Zorg ervoor dat de sporter goed gekleed is. Dat betekent:

- Sportkleding wat vies mag worden;
- Schone kleding

Wanneer het weer het toelaat, kan de training doorgaan. De training gaat niet door wanneer de weeromstandigheden het niet toelaten. Ouders en sporters worden geïnformeerd via de mail, website en/of sociale media.

Bezoekers

Bezoekers mogen niet aanwezig zijn tijdens de training. Wanneer een sporter een proefles wilt volgen, kan in overleg met de trainer een afspraak worden gemaakt.

Proeflessen

Proeflessen kunnen gewoon aangevraagd worden. Je hebt recht op drie gratis lessen om vervolgens een wel of niet aan te melden bij de vereniging. Je kan het formulier invullen om een proefles aan te vragen via de website. Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met je opgenomen.

Meenemen: drinkwater

Sporters dienen hun eigen drinkwater te voorzien. Wanneer een sporter water wil drinken, raden we aan om gebruik te maken van de kraan in de invalidentoilet.

Informatie voor sporters, ouders en verzorgers:

1. Meld de judoka altijd aan voor de training. Dit kan via onze website.
2. De judoka blijft thuis als..
 - a. .. hij of zij in de afgelopen twee weken in contact is geweest met iemand die positief getest is op corona;
 - b. .. hij of zij last heeft van de symptomen die bij corona horen;
 - c. .. iemand in het huishouden last heeft van koorts of benauwdheid.
3. De judoka is alleen welkom wanneer er een training voor hem/haar gepland staat;
4. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op locatie;
5. Als ouder/verzorger heb je geen toegang tot de sportlocatie en is het dus niet mogelijk om dit lesuur te kijken;
6. Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie;
7. Train gezond en veilig: was je handen en nies in je elleboog;
8. Haal direct na de activiteit de judoka op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.