

## VC MAASDAL EN CORONA (COVID-19)



### START SEIZOEN 2020 – 2021

versie: september 2020

#### Corona (COVID-19) maatregelen nieuwe seizoen:

Anders dan andere seizoenen zullen we extra rekening met elkaar moeten houden in verband met het Coronavirus waar we nog altijd mee te maken hebben. VC Maasdal volgt ten alle tijden de adviezen van het RIVM en het NOC-NSF. Ook de volleybalbond Nevobo en de Stichting Menswel (beheer en exploitatie sportaccommodaties in Maasgouw) hanteren deze richtlijnen.

**Wij verwachten dan ook van alle leden dat zij zich houden aan onderstaande regels. Gezond verstand gebruiken staat daarbij voorop!**

#### a) Gezondheidscheck:

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak, dit geldt voor iedereen;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe 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 klachten had (volg hierin het advies van de GGD);
- Indien je positief getest (vastgesteld met een laboratoriumtest) bent op het nieuwe coronavirus, blijf minimaal 7 dagen thuis na de uitslag van de test;
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;

#### b) Basis hygiëne en afstand houden:

- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot en met 18 jaar onderling. Tijdens sportactiviteiten zelf is de 1,5m afstand niet van toepassing, ook niet voor volwassenen vanaf 19 jaar. De 1,5m afstand voor volwassenen geldt wél buiten de sportactiviteit zoals in kleedlokalen, kantine, etc.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Vermijd het aanraken van je gezicht; schud geen handen;

#### c) Gebruik van de sportzaal:

- Het verzoek om thuis om te kleden (voor en na de sportactiviteit) en ook thuis te douchen. Het gebruik van toiletten, kleedlokalen en douches willen we tot een minimum beperken.
- De sportzaal is weer beschikbaar, net als de toiletten, douches en kleedlokalen. Buiten de sportactiviteit is de 1,5m afstand van toepassing, met uitzondering van jeugd tot en met 18 jaar. In sporthal De Tump mogen maximaal 5 personen gelijktijdig in het kleedlokaal aanwezig zijn, waarvan maximaal 3 personen in de doucheruimte.
- Naast de afstandsregel geldt ook dat handen schudden, high-fives, yellen en schreeuwen/juichen niet is toegestaan om zo eventuele besmettingen te voorkomen.
- Het verzoek aan ouders van jeugdleden om kinderen aan de deur te brengen en op te halen.
- Bij wedstrijden geldt: zorg dat er geen twee teams gelijktijdig in het kleedlokaal aanwezig zijn. Ook bezoekende teams wordt verzocht zoveel mogelijk thuis om te kleden en thuis te douchen. In sporthal De Tump mogen maximaal 5 personen gelijktijdig in het kleedlokaal aanwezig zijn, waarvan maximaal 3 personen in de doucheruimte.
- De thuisploeg zorgt dat hij omgekleed is vóór komst van de tegenstander en gaat na de wedstrijd pas omkleeden/douchen nadat de tegenstander klaar is.
- Ga niet (te vroeg) voor aanvang van een training of wedstrijd de sporthal in. Ook na afloop dienen de teams zo snel mogelijk de sporthal weer te verlaten.

- Tot nader bericht is besloten om géén publiek toe te laten bij trainingen of wedstrijden in De Tump. Aangezien onze accommodatie niet over een aparte tribune o.g. beschikt is er binnen in de hal te weinig ruimte om publiek op de gewenste 1,5m afstand te houden. Een uitzondering wellicht worden ouders van (jeugd)spelers die nodig zijn voor het vervoer.
- Tot nader bericht worden geen mini's van de week meer ingedeeld.
- Na elke activiteit (trainingen, wedstrijden) dienen direct alle materialen gereinigd te worden die met de hand zijn aangeraakt. Het team is zelf verantwoordelijk voor het reinigen van de ballen na afloop van elke training of wedstrijd. Er zullen desinfectiemiddelen aanwezig zijn in de sporthal.
- Er wordt géén gebruik gemaakt van gezamenlijke drinkflessen/bidons. Iedere speler zorgt voor zijn eigen bidon tijdens trainingen en wedstrijden.

#### **d) Taken binnen het team:**

- Maak afspraken binnen je team: bij wie afmelden voor een training of wedstrijd? Voor de trainer (en spelers) is het fijn om op tijd te weten hoeveel personen er aanwezig zullen zijn.
- De trainer (of coach) is "corona-verantwoordelijke" voor het team en zorgt dat de regels consequent worden nageleefd. Maak hier als team duidelijke afspraken over. Daarnaast houdt de trainer/coach een aanwezigheidslijst bij van alle personen die bij trainingen/wedstrijden aanwezig zijn geweest en bewaart deze lijsten minimaal 4 weken. Bij een bron- en contactonderzoek vanuit de GGD is dit van wezenlijk belang.
- Elk team is verantwoordelijk voor het reinigen van de ballen na afloop van elke training of wedstrijd. In de sporthal zullen voldoende desinfectiemiddelen aanwezig zijn.
- Bij twijfel over je gezondheidsklachten: afmelden en thuis blijven (in overleg met trainer / team). De gezondheid van jezelf (en je teamgenoten) staat voorop!

#### **e) Aandachtspunten uitwedstrijden:**

- Raadpleeg de website van de tegenstander voor de meest recente informatie.
- Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent. Regels kunnen per gemeente of accommodatie anders zijn!
- Bij het vervoer naar de uitwedstrijden dienen in de auto door de inzittende mondkapjes gedragen te worden.