













## Afspraken trainen rondom Corona





### Gezondheid en hygiëne

-  Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, hoesten, koorts of benauwdheid.
-  Blijf thuis als iemand in jouw gezin naast verkoudheidsklachten of hoesten ook koorts en/of benauwdheid heeft of positief getest is.
-  Hoesten, niezen doe je in je elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes.
-  Neem je eigen bidon mee.
-  Desinfecteer je handen voor en na het spelen.

### Voor en na de training

-  Kom **niet** eerder dan 5 minuten voor de training en wacht buiten de zaal in de hal. Je mag de zaal pas in als de trainer dat aangeeft.  
Zorg dat je 5 minuten na de training weer weg bent.
-  Kom alleen. Familie en vrienden zijn niet aanwezig. Ouders die kinderen wegbrengen zetten kinderen af en blijven buiten.
-  **Kleed je thuis om.** Kleedkamers, douches en kluisjes zijn gesloten in T-Kwadraat.
-  **Ga thuis naar het toilet.** Bij hoge uitzondering is er de gelegenheid om in T-Kwadraat naar het toilet te gaan.
-  Tribunes blijven gesloten voor publiek.
-  Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening moeten sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar houden. Dit geldt ook voor trainers.
-  Volg de looproutes in de sporthal!
-  Neem je spullen mee in de zaal en leg ze 1,5 meter uit elkaar.
-  Je meldt je bij de trainer. De trainer zorgt elke training voor een complete aanwezigheidslijst.

## Tijdens de training










-  Houd tijdens het sporten waar mogelijk 1,5 meter afstand. Dit mag tijdelijk losgelaten worden als dat een normale sportbeoefening in de weg staat.
-  Trainers houden 1,5 meter afstand tot hun spelers. Voor sporters tot en met 12 jaar geldt dit niet.
-  Schud geen handen, geef geen high-fives en niet handjeklappen. Yellen op afstand.
-  Vermijd geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen.

## Aanwijzingen van de corona-verantwoordelijke volg je op!

### Niet opvolgen = naar huis!



## Aanvullend voor trainers en vrijwilligers

-  Zorg dat je op de hoogte bent van de afspraken.
-  Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
-  Stuur spelers met verkoudheidsklachten, hoesten, koorts of benauwdheid naar huis.
-  Zorg dat het aantal sporters en begeleiders per training niet groter is dan noodzakelijk.
-  Train zoveel mogelijk in vaste groepen.
-  Laat sporters van 18 jaar en ouder tijdens inlopen en warming-ups de 1,5 meter afstand houden.
-  Zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers onderling.
-  Stop 5 minuten voor het einde van de training, zodat spelers op de eindtijd van de training de zaal verlaten. Als er een groep na jouw training traint, haal je die op in de hal, als al jouw spelers de zaal hebben verlaten.
-  Je krijgt een aanwezigheidsformulier van de Corona-coördinator. Zorg dat je alle aanwezigen (spelers en begeleiders) noteert op dit formulier. Maak na elke training een foto van dit aanwezigheidsformulier en stuur dat dezelfde avond op naar [corona@volleytilburg.nl](mailto:corona@volleytilburg.nl).

**Het is belangrijk om sporters bewust te maken van hun verantwoordelijkheid; zowel voor zichzelf als voor anderen. Spreek daarom af dat als iemand die getraind heeft klachten krijgt die bij Corona horen diegene thuisblijft en zich zo snel mogelijk laat testen. Bij een positieve test geldt het volgende:**

- Trainingen en wedstrijden worden opgeschort tot het advies van de GGD duidelijk is.
- Mensen met wie contact is geweest in de 2 dagen voordat iemand klachten kreeg, worden door de GGD benaderd en krijgen advies op maat. Dit kan inhouden dat iemand 2 weken thuis moet blijven. Spelers/begeleiders moeten dan de adviezen van de GGD opvolgen. Risico bestaat dus dat heel team 2 weken niet kan trainen dan wel wedstrijd spelen.

## Protocol: wat te doen bij coronaklachten?

