Protocol STD *droogtraining*

Aanvullende richtlijnen, specifiek bestemd voor droogtrainingen voor kinderen t/m 18 jaar.

***Algemene regels voor sporters t/m 18 jaar***

* Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°).
* Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
* Mocht een trainer bij jou de symptomen signaleren van griep/Corona , dan wordt je naar huis gestuurd of moet je worden opgehaald.
* Iedereen is verplicht voor – en na de training de handen te desinfecteren. STD zorgt voor desinfecterende handgel.
* Materialen die worden gebruikt tijdens de training, worden na de tijd gedesinfecteerd.
* Kun je zelfstandig komen, kom dan alleen.
* Je ouders mogen tijdens de training niet op het trainingsveld en/of parkeerterrein blijven. Zij mogen 5 minuten voor het einde van de training op het parkeerterrein komen om jou op te kunnen halen. Het spreekt voor zich dat ook ouders 1,5 meter afstand van elkaar dienen te houden.
* De toiletten en kleedkamers zijn en blijven gesloten.
* Reis alleen of kom met één persoon uit jouw gezin.
* Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten.
* Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
* Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
* Sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters.
* Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer reinig de materialen direct na gebruik met water en zeep of reinigingsdoekjes. Reinigen van een voetbal en dergelijke is niet nodig. Materialen die veel met de handen worden aangeraakt na gebruik reinigen;
* Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.
* Verlaat direct na de training de sportlocatie.

***kinderen t/m 12 jaar SPECIFIEK droogtraining:***

* Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door jullie uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer.
* Vermijd contactmomenten in jouw training en vermijd intensieve trainingen.
* Communiceer de richtlijnen van jouw club aan de sporters tijdens de training.
* Bij valpartij/blessure: Basis is zelf opstaan en zelf je wond verzorgen. EHBO-er mag dit niet doen. Vanaf 1,5 m afstand mag hij/zij instructie geven. Is het ernstiger: dan ouders bellen. Zij mogen indien nodig het terrein op om sporter en zijn spullen mee te nemen.

***jongeren 13 t/m 18 jaar SPECIFIEK droogtraining:***

* Trainingsmiddelen gedurende de gehele training persoonlijk houden. Bijv. elastiek training met twee personen in een elastiek kan niet.
* Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door jullie uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer of een andere sporter.
* Let bij uitvoering van deze oefeningen dat veiligheid niet in het gedrang komt.
* Bij valpartij/blessure: Basis is zelf opstaan en zelf je wond verzorgen. EHBO-er mag dit niet doen. Vanaf 1,5 m afstand mag hij/zij instructie geven. Is het ernstiger: dan worden je ouders gebeld.

***Regels voor de trainers;***

*Trainer voor groepen* ***t/m 12 jaar****;*

* Bespreek de gedragsregels met de kinderen.
* Help geen kinderen met het aantrekken of vastmaken veters.
* Houd in je trainingsprogramma rekening met de algemene richtlijnen.
* Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.
* Train maximaal met de hoeveelheid kinderen die een trainer op afstand kan begeleiden.
* Vermijd intensieve trainingen.
* Bij valpartij/blessure: Basis is zelf opstaan en zelf je wond verzorgen. EHBO-er mag dit niet doen. Vanaf 1,5 m afstand mag hij/zij instructie geven. Is het ernstiger: dan worden de ouders gebeld. Is het ernstiger dan mogen ouders op het veld komen.

*Trainer voor jongeren* ***13 t/m 18 jaar***

* Train maximaal met de hoeveelheid kinderen die een trainer op afstand kan begeleiden.
* Vermijd intensieve trainingen.
* Beperk het aantal groepen, zodat trainer en sporters te allen tijde 1,5 meter afstand tot elkaar kunnen houden op het trainingsveld.
* Houd in je trainingsprogramma rekening met de algemene richtlijnen.
* Geef met afstandslijnen aan waar je trainer zich kan bewegen of staan, zodat het voor de groepsleden duidelijk is.
* Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.