Protocol STD *skeelertraining*

Aanvullende richtlijnen, specifiek bestemd voor trainingen aan inlineskaters en schaatsers t/m 18 jaar.

***algemeen***

* Creëer met tape vakken waarbinnen een sporter moet blijven bij het aantrekken en/of uittrekken van de skeelers.
* Uitleen van materiaal is mogelijk, desinfecteer dit bij het inleveren.
* Groepstrainingen op de openbare weg zijn nog niet toegestaan, omdat het voor de trainer niet mogelijk is om te waarborgen dat aan de richtlijnen wordt voldaan.

***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.

***Sporter t/m 12 jaar specifiek skeelertraining***

* Trek zelf je beschermmaterialen en skates aan op de aangewezen plekken en houd daarbij afstand.
* Kun je niet zelf je beschermmaterialen en skates aantrekken, dan trek je deze thuis of in de auto aan.
* De trainer houdt afstand en kan je niet helpen.
* Je ouders hebben **geen** toegang tot de sportaccommodatie.
* Respecteer aangegeven afstandslijnen.
* Houd 1,5 m afstand tot de trainer.
* Houd rekening met elkaar tijdens het skaten.
* Blijf van elkaar af tijdens het skaten, duw elkaar niet en rijdt elkaar niet in de weg.

***Sporter 13 t/m 18 jaar specifiek skeelertraining***

* Houd 1,5 m afstand tot de trainer en ONDERLING !!
* Jullie moeten volledig zelfstandig de training kunnen uitvoeren.
* Trek zelf je beschermmaterialen en skates aan op de aangewezen plekken en houd daarbij afstand.
* Je ouders hebben **geen** toegang tot de sportaccommodatie.
* Respecteer aangegeven afstandslijnen.
* Maak met elkaar duidelijke afspraken over het passeren/inhalen.
* Wanneer je met enkele andere sporters op de baan bent, dan sport je niet intensief.

***Regels voor de trainers;***

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

* Skatetrainingskinderen t/m 12 jaar; Een groep bestaat maximaal uit 15 sporters en 1 trainer per trainingsblok. Beperk het aantal groepen, zodat trainer en sporters de benodigde afstand tot elkaar kunnen houden op de skeelerbaan.
* Geef met afstandslijnen aan waar je trainer zich kan bewegen of staan, zodat het voor de groepsleden duidelijk is.
* Help geen kinderen met het aantrekken of vastmaken van skates, helm of beschermings- materialen.
* Houd in je trainingsprogramma rekening met de algemene richtlijnen.
* Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.

*Voorkom onnodige risico’s op valpartijen en botsingen door;*

* Geen trainingen met topsnelheden.
* Zorg voor een schone en bij voorkeur droge baan.
* Geen wedstrijdvormen in de trainingen.
* Afstand van elkaar houden tijdens het rijden op hogere snelheden.
* Vermijd contactmomenten in jouw training en vermijd intensieve trainingen.
* Communiceer de richtlijnen van jouw club aan de sporters tijdens de training.
* Voorkom blessures door het dragen van beschermingsmaterialen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm.
* 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.

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

* Een groep bestaat maximaal uit 15 sporters en 1 trainer per trainingsblok.
* Beperk het aantal groepen, zodat trainer en sporters te allen tijde 1,5 meter afstand tot elkaar kunnen houden op de skatepiste of -baan.
* 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.
* Help geen kinderen met het aantrekken of vastmaken van skates, helm of beschermingsmaterialen.
* Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.

*Voorkom onnodige risico’s op valpartijen en botsingen door;*

* Geen trainingen met topsnelheden.
* Zorg voor een schone en bij voorkeur droge baan.
* Geen wedstrijdvormen in de trainingen.
* Afstand van elkaar houden tijdens het rijden op hogere snelheden.
* Vermijd contactmomenten in jouw training en vermijd intensieve trainingen.
* Voorkom blessures door het dragen van beschermingsmaterialen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm.
* 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.