

# CORONA PROTOCOL DE SPRINGPLANK

**SPORTACTIVITEIT:** Fitness  
**SPORTACCOMMODATIE:** FysioFit, Enschede

## ALGEMENE RIVM REGELS

- o We blijven thuis bij verkoudheid, hoesten of koorts of **andere corona-gerelateerde klachten; Laat je testen door GGD**
- o We blijven thuis als iemand uit jouw huishouden positief op het coronavirus is getest;
- o We houden **1,5 meter afstand van elkaar**;
- o We schudden geen handen;
- o Was vaak je handen;
- o We hoesten en niezen in onze elleboog;
- o We gebruiken papieren zakdoekjes. (daarna opruimen en handen wassen of desinfecteren na hoesten, niezen en na gebruik papieren zakdoekjes)

FUNCTIE	NAAM + TELEFOONNUMMER + MAILADRES
Corona-coördinatoren bestuur	Jan Kees Buijs (06-22211659) <a href="mailto:jankees.buijs@gmail.com">jankees.buijs@gmail.com</a> Ralf Platvoet (06-50620561) ( <a href="mailto:ralf@fysiofit.nl">ralf@fysiofit.nl</a> ) Kiona Grotenhuis (06-27162550) <a href="mailto:Kionagrotenhuis@gmail.com">Kionagrotenhuis@gmail.com</a>
Corona-verantwoordelijke sportactiviteit (herkenbaar aan het gele hesje) <b>Taken en verantwoordelijkheden:</b> 1. De corona-verantwoordelijke(n) herkenbaar aan geel hesje is verantwoordelijk voor handhaving van regels, zorgt voor instructie over regels (sporters en vrijwilligers) en spreekt aan op ongewenst gedrag. 2. Zorgt waar nodig voor hygiëne- en schoonmaakmiddelen (De Springplank zorgt voor financiële ondersteuning) 3. Zorgt voor het bijhouden van een presentielijst van sporters en vrijwilligers 4. Zorgt voor up-to-date lijst van namen, adressen en telefoonnummers van hun sporters	<b>Hans Schutte (woensdag) 06-12353672</b> <b>Tiny van Helden (maandag/ zaterdag) 053-4301223</b>

## TRIAGE OF GEZONDHEIDSCHECK

Ouders, verzorgers en/of begeleiders checken gezondheidstoestand van de sporter en beoordelen of de sporter verantwoord en veilig kan sporten.  
 Van alle vrijwilligers wordt verwacht dat ze alleen naar de sportactiviteit komen als ze geen corona gerelateerde klachten hebben en dus gezond zijn.

Als de sporter en/of vrijwilliger wel klachten heeft, dan moet men thuis blijven en zo de gezondheid van anderen niet in gevaar brengen.

#### **SPECIFIEKE SPORTACCOMMODATIE REGELS (afgesproken met beheerder sportaccommodatie)**

- **Het aanvangstijdstip van de les op maandag is een half uur vervroegd!! De les begint dus om 18:00 uur. Houd hier rekening mee met het vervoer naar FysioFit, Haaksbergerstraat 198.**
- Ouders/ begeleiders en/of verzorgers hebben geen toegang tot de sportaccommodatie (tenzij ze vrijwilliger zijn)
- Deelnemers die met een taxi komen moeten proberen maximaal een half uur voor het aanvangstijdstip van de les in het gebouw komen en maximaal een half uur na de les het gebouw verlaten.
- Bij binnenkomst hangt er desinfectance waarvan iedere vrijwilliger en sporter gebruik moet maken.
- Deelnemers mogen 5 minuten voor aanvang van de les de zaal betreden en eventueel een jas ophangen en schoenen wisselen. Op het aanvangstijdstip zal de sportles beginnen en deze duurt 50 minuten. Er is dan 5 minuten om eventueel weer jassen aan te trekken of schoenen te wisselen zodat iedereen 5 minuten voor aanvang van de volgende les de zaal verlaten heeft.
- Na afloop van de les dient alle gebruikte apparatuur schoongemaakt te zijn met de aanwezige schoonmaakmiddelen.
- Binnenkomst van de zaal verloopt via de "normale" manier, het verlaten van de zaal gaat via de achteruitgang (eenrichtingsverkeer). De looproute is met verkeersborden aangegeven.

#### **ALGEMENE REGELS**

- Thuis naar de WC gaan en zo weinig mogelijk gebruik maken van WC sportaccommodatie
- Thuis sportkleding aan doen en na de sportactiviteit thuis douchen
- Geen handen schudden, geen knuffels
- Eigen bidon of drinkflesje meenemen, na afloop alles weer mee terug nemen
- Alleen eigen handdoek gebruiken
- Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en/of zingen is niet toegestaan
- Sporters mogen niet voor de gereserveerde tijd de accommodatie betreden. Laat sporters bij voorkomende buiten wachten (1,5 meter regel) en laat hen niet voor de gereserveerde tijd naar binnen;
- Laat ouders/verzorgers die hun kind(eren) ophalen zoveel mogelijk buiten wachten.

#### **Afstand houden:**

- Tijdens het sporten mag weliswaar de 1,5 meter onderlinge afstand losgelaten worden. Aangezien onze doelgroep bijzonder kwetsbaar is wordt geadviseerd om tijdens het sporten nog steeds, zoveel mogelijk 1,5 meter onderlinge afstand te houden
- De afstandsbeperking geldt ook niet in de ondersteuning van een gehandicapt persoon of vanwege veiligheid. Zo mogen trainers/begeleiders wel hulp verlenen ter noodzakelijke ondersteuning (vanwege de veiligheid) van uitoefening van de sport, mits het contact van korte duur is.

#### **Hygiënische maatregelen:**

- voor iedereen geldt: handen wassen/ desinfecteren voor en na de sportactiviteit
- maar 1 persoon mag tegelijk gebruiken maken van WC, daarna WC-bril schoonmaken
- handen wassen voor en na WC gebruik,
- Maak handcontactpunten zoals deurklinken, (waarmee sporters, personeel wel in aanraking komen) schoon.
- Spelmateriaal dienen na elke les, training of sportsessie schoongemaakt en/of gedesinfecteerd te worden;

#### **Kleedkamer- en toiletgebruik**

- Minimaliseer het kleedkamer- en toiletgebruik. Kleed thuis om en ga thuis naar het toilet.

#### **COMMUNICATIE**

Sporters, ouders, verzorgers en/of begeleiders worden telefonisch, per brief, email, website en social media geïnformeerd over de nieuw te volgen regels.

#### **EVALUATIE**

Regelmatig wordt er door de corona-verantwoordelijke met de corona-coördinator van het bestuur geëvalueerd en zo nodig aanpassingen doorgevoerd.