

Protocol judotrainingen tijdens Covid-19

Versie 1 van 22-08-2020

Deze beschrijving geldt voor alle judoka's en ouders van de leden van KAWA NO MURA.

Voor alle afspraken gelden de regels zoals opgesteld en daar waar gegeven door de verantwoordelijke trainers en een aangegeven corona coördinator.

Voor achterliggende regels en verklaring wordt verwezen naar de regels van de JBN, RIVM en gemeente.

Richtlijnen uit het protocol verantwoord judoën en het sportprotocol NOC*NSF.

De basisregels m.b.t.de 1,5 meter-norm zijn:

- Kinderen tot t/m 12 hoeven onderling en tot volwassenen geen 1,5 meter afstand te houden. Ook leden van 1 gezin hoeven dat niet.
- Jongeren 13 jaar t/m 17 hoeven onderling geen 1,5 meter afstand meer te houden, maar tot volwassenen.
- Volwassenen (18 jaar en ouder) dienen te allen tijden 1.5 meter afstand tot elkaar te houden (buiten de mat).

Tijdens sportbeoefening worden de basis regels verruimd:

- Normaal spelcontact is toegestaan voor alle leeftijden
- Echter, voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening gelden de basisregels, waaronder in de gymzaal, de kleedkamers en de gangen.

Richtlijnen terugkomst van vakantie in het buitenland

- Komt men uit een geel gebied (zie actueel overzicht) dan hoeft men bij terugkeer niet in thuisquarantaine.
- Komt men, ondanks dat het wordt afgeraden, uit een oranje of rood gebied, dan is het dringende advies om bij terugkomst in Nederland 14 dagen in thuisquarantaine te gaan

Routing in de gymzaal

Vóór de trainingen:

- Judoka's komen omgekleed naar de trainingen.
- Personen boven de 18 jaar moeten **mondkapjes** dragen bij aankomst, in de gangen zowel als ook in de gymzaal.
- Volg de aangegeven pijlen naar de kleedkamers.
- Je brengt jouw persoonlijke spullen (jas en schoenen naar de kleedkamer).

- De tassen worden in 1.5 m afstand van elkaar, in de kleedzaal op de banken gezet.
- Bij binnenkomst wordt minimaal 20 seconden de handen met zeep gereinigd en vervolgens met desinfecterend handgeel gedesinfecteerd.
- De ouders helpen wel bij het leggen van de matten en hanteren wel de 1.5 m regel.
- Ouders blijven tijdens de trainingen buiten de gymzaal en wachten niet in de buurt van de ingang en niet in de kleedkamers. (Uitzondering zijn de ouders van nieuwe Judoka's, die mogen de gymzaal in, met mondkapjes).
- Geen schoenen meer vóór de gymzaal neer zetten.
- We stellen het dragen van slipper tot de mat verplicht. Zorg dus dat je deze bij je hebt.

Na de trainingen:

- Iedereen verlaat de trainingen op aanwijzing van de trainer.
- Je loopt naar de kleedkamer en pakt jouw spullen, vervolgens verlaat je, samen met jouw ouders z.s.m. de gymzaal. (regel kinderen 4 t/m 8 jaar)
- Er kan geen gebruik gemaakt worden van de douches.

Algemeen:

- Tijdens de trainingen kan in principe niet naar WC worden gegaan. Dit kan allen op basis van hoge uitzondering worden gebruikt. Zorg dus dat je dit vóór de trainingen thuis doet.
- We stellen het dragen van slippers verplicht.
- Ouders die tijdens de trainingen erbij willen blijven stellen we verplicht mondkapjes te dragen.
- Ben je ziek of heb je verkoudheidsklachten dan blijf je thuis. Blijf ook thuis als iemand van je thuis situatie ziek is. Is iemand van je thuis situatie positief getest op Covid-19 dan blijf je minimaal 2 weken thuis.
- Als je of jouw familieleden ziekte verschijnselen hebt / hebben dan meld je dit bij jouw trainer.
- Er vindt iedere training een registratie plaats van de judoka's die aanwezig zijn (dit is niet nieuw). Dit om later het aantal te kunnen controleren, maar ook in geval van een eventuele besmetting onderzoek te vergemakkelijken.