

Protocol: trainingen in sporthal de Bengele / gymzaal Ospel voor Fortutas teams.

Vanaf 5 juni 2021 zijn er weer traingingen in de sporthal voor alle leden mogelijk. Er zijn geen wedstrijden. Hiermee komen de buiten trainingen op het sportpark van Merefeldia te vervallen.

Waar in dit protocol van 'sportcentrum' gesproken wordt, worden zowel sporthal De Bengele in Nederweert als de gymzaal in Ospel bedoeld.

Belangrijke voorzorgsmaatregelen

Voor het betreden van het sportcentrum gelden de maatregelen van het RIVM.

Blijf thuis en laat je testen, als:

- Je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Een familielid in de afgelopen twee weken positief getest is op corona.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

Mondkapje en looproutes

- Iedereen van 13 jaar en ouder draagt een mondkapje in het sportcentrum totdat je start met het volleyballen. Na afloop van de training draag je weer het mondkapje.
- In het sportcentrum zijn looproutes met éénrichtingsverkeer aangebracht, zodat iedereen zich kan houden aan de 1,5 meter afstand. Volg hiervoor de pijlen op de vloer.
- Bij binnenkomst staat een desinfectiepaal. Iedereen dient bij binnenkomst en bij het weggaan zijn/haar handen te desinfecteren.

Trainingen

- Kleedruimtes en douchevoorzieningen zijn gesloten. Er zal wel 1 toiletruimte beschikbaar zijn.
- **ALLE sporters zijn verplicht in sportkleding naar het sportcentrum te komen.** Op de aangewezen plek kan men de schoenen en eventueel kniebeschermers aan doen.
- Beperk het toiletbezoek.
- Na afloop van de sportactiviteit ga je thuis douchen.
- Schreeuwen, high-fives en handen schudden is niet toegestaan. Applaudiseren is toegestaan.
- **Tijdens de warming-up en tijdens de training mogen de mondkapjes af. De 1,5m afstand regel geldt niet tijdens de training.**
- We vragen iedereen zijn/haar eigen gevulde bidon mee te nemen, zodat de waterflessen niet met elkaar worden gebruikt.
- **Verlaat het sportcentrum zo snel mogelijk na de sportactiviteit, met inachtneming van de 1,5 meter afstand en desinfecteer je handen weer.**
- Indien je met mensen uit verschillende huishoudens in één auto zit, wordt dringend geadviseerd dat iedereen van 13 jaar en ouder een mondkapje draagt.
- Na de trainingen moeten de ballen, de palen, netten en andere gebruikte materialen schoongemaakt worden. Hiervoor zijn schoonmaakmiddelen aanwezig.
- De trainer is namens VC Fortutas de Corona toezichthouder, die erop toeziet dat de regels in dit protocol nageleefd worden. Volg zijn/haar aanwijzingen op.



- **Kom niet eerder dan 5 minuten voor training naar het sportcentrum, zodat sporters die hun activiteiten in het sportcentrum hebben beëindigd, op een veilige manier het sportcentrum kunnen verlaten zonder dat kruisverkeer plaats vindt.**
- De contactgegevens van de aanwezige spelers en begeleiding (coach(es), arts, verzorger(s)) dienen in de zaal genoteerd te worden op het daarvoor beschikbaar gestelde formulier.
- Er mogen maximaal 50 personen in de zaal aanwezig zijn. Aangezien er 4 volleybalvelden zijn, houden we als richtlijn maximaal 12 personen per veld aan, inclusief trainer.

Voor publiek

- Het is **niet toegestaan** dat toeschouwers aanwezig zijn bij trainingen. Als gevolg daarvan zijn de tribunes voor iedereen **gesloten**.
- De kantine zal wel weer geopend worden, met in achtneming van de regels die voor de horeca gelden.