

Protocol met corona-maatregelen voor trainingen van Schaatsvereniging Zwolle

26 mei, 2020

Praktische informatie over de landtrainingen voor leden ouder dan 18 jaar:

De landtrainingen voor leden ouder dan 18 jaar zullen starten op woensdag 3 juni 2020.

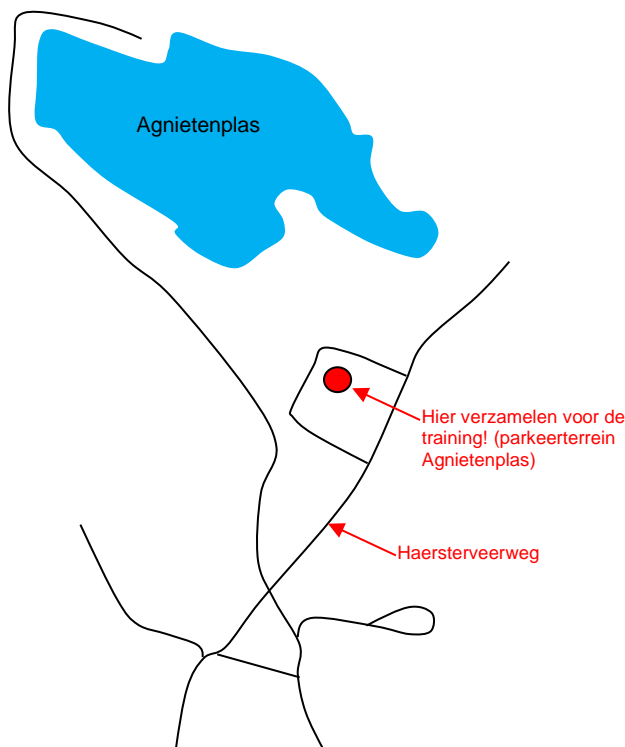
Locatie en tijdstip:

- Parkeerplaats bij de Agnietenplas (aan het einde van de Haersterveerweg)
- De training is wekelijks op woensdagavond:
 - o Begintijd: 19:00 uur
 - o Eindtijd: ca 20:30 uur

De trainingen zullen bestaan uit droogtrainingen/landtrainingen en zullen worden gegeven door de volgende trainers:

- o Groep 1: Wil van der Vegt
- o Groep 2: Ronald Horstman / Hans Brink / Jelmer van Vilsteren

Verzamelplek voor de landtraining voor leden ouder dan 18 jaar:



Praktische informatie over de skeelertrainingen voor alle leden:

De skeelertrainingen voor alle leden zullen starten op zaterdag 6 juni 2020.

Locatie en tijdstip:

- Skeelerbaan nabij de Wythmenerplas (gelegen aan de Zalnéweg)
- De training is wekelijks op zaterdagochtend:
 - o Begintijd: 09:30 uur

Zie ook: www.schaatsverenigingzwolle.nl  www.facebook.com/schaatsvereniging.zwolle  twitter.com/schaatsv_zwolle

- o Eindtijd: ca 10:30 uur

De trainingen zullen bestaan uit skeelertrainingen en zullen worden gegeven door de volgende trainers:

- o Groep 1: Tetske Stuiver
(afhankelijk van de opkomst zal een tweede trainer worden ingezet)

Ongewijzigd: Praktische informatie over de landtrainingen voor jeugdleden t/m 18 jaar oud:

De jeugdtrainingen zijn al gestart op 13 mei 2020. Hierin wordt niks gewijzigd.

De trainingen zullen worden gegeven in twee groepen:

- Leden t/m 12 jaar oud.
- Leden van 13 jaar oud tot en met 18 jaar oud.
- De trainingen voor de leden vanaf 18 jaar kunnen nog niet worden opgestart.

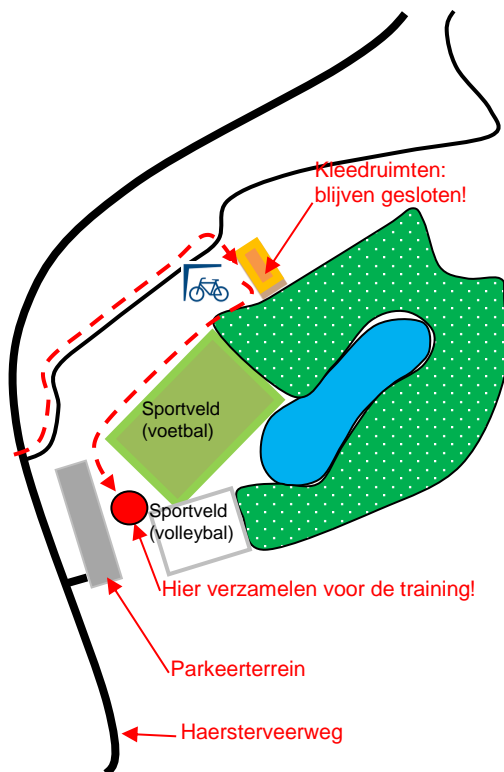
Locatie en tijdstip:

- Sportcampus De Pelikaan
- De training is wekelijks op woensdagavond:
 - o Leden t/m 12 jaar oud, starten om 18:30 uur
 - o Leden van 13 jaar t/m 18 jaar oud, starten om 19:00 uur

De trainingen zullen bestaan uit droogtrainingen/landtrainingen en zullen worden gegeven door de volgende trainers:

- o Tot en met 12 jaar oud: Tetske Stuiver
- o 13 tot en met 18 jaar oud: Emiel de Groot

Verzamelplek en aanlooproute / aanfietsroute voor de landtraining voor de jeugdleden:



Er wordt vermeld op het grasveld tussen het parkeerterrein en de sportvelden (voetbal en volleybal). Ouders die hun kinderen komen brengen wordt gevraagd om de kinderen op het parkeerterrein af te brengen.

Zie ook: www.schaatsverenigingzwolle.nl  www.facebook.com/schaatsverenigingzwolle  twitter.com/schaatsv_zwolle

zetten en dan ook weer te vertrekken. Jeugdleden die zelfstandig op de fiets naar de training komen, volgen de aangegeven route naar de fietsstalling en van de fietsstalling naar de verzamelplek. De trainingen worden gedaan op het grasveld rondom de plas en/of op het kunstgrasveld. Daarbij zorgen de trainers er voor dat de twee groepen afstand van elkaar houden.

Voor alle leden: Maatregelen om de trainingen op een veilige manier te kunnen doen:

Maatregelen voor iedereen:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- blij thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blij thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blij thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. 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;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet en niet op het sportpark;
- was voor de training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- was je handen met water en zeep ook na thuiskomst van de training;
- douche thuis en niet op de sportlocatie;
- vermijd het aanraken van je gezicht, schud geen handen;
- kom niet eerder dan 10 minuten voor de training aan op het sportpark en ga direct daarna naar huis.
- Geen ouders op het sportpark. Kinderen worden op de parkeerplaats afgezet en weer opgehaald.
- Desinfectiemiddelen zijn beschikbaar voor het disinfecteren van handen en sportmaterialen.
- De kleedkamers en de toiletten blijven gesloten. De sporters wordt dan ook gevraagd om in sportkleding naar de training te komen en ook na de training weer in sportkleding naar huis te gaan.
- Omdat er bij onweer/bliksem niet geschild kan worden in de kleedkamer, wordt de training bij dreigend onweer afgelast. (ook bij geringe kans op onweer)

Afspraken voor de jeugd tot en met 12 jaar oud:

- Kunnen georganiseerd en onder begeleiding van een trainer samen buiten sporten.
- De 1,5 meter afstandsregel tot elkaar geldt bij deze doelgroep niet.
- De 1,5 meter afstandsregel tussen sporters en de trainer moet wel in acht genomen worden.
- Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door de sporter uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer.

Afspraken voor de leden van 13 jaar en ouder:

- Kunnen georganiseerd en onder begeleiding van een trainer samen buiten sporten.
- De 1,5 meter afstand regel tot elkaar en de trainer geldt wel bij deze doelgroep.
- Trainingsmiddelen gedurende de gehele training persoonlijk houden. Bijv. elastiektraining met twee personen in een elastiek kan niet.
- Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door de sporter uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer.
- Let bij uitvoering van deze oefeningen dat veiligheid niet in het gedrang komt. De trainer of andere sporters mogen de sporter niet fysiek ondersteunen.

Zie ook: www.schaatsverenigingzwolle.nl  www.facebook.com/schaatsvereniging.zwolle  twitter.com/schaatsv_zwolle