

1. Gezondheid en hygiëne

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis en laat je testen als je minimaal één van de volgende vragen met JA moet beantwoorden.

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?	
 Hoesten	 Verkoudheidsklachten
 Verhoging of koorts	 Besauwdheid
 Reuk- en/of smaakverlies	
Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of besauwheidsklachten?	
	
Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?	
	
Heb je een huisgenoot / gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?	
14 dagen 	
Ben je in quarantaine omdat je:	
- direct contact had met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld? - je korter dan 14 dagen geleden uit een land/regio bent teruggekeerd met code oranje of rood?	
	

- Als je een test hebt laten doen, dan blijf je thuis totdat je de uitslag hebt.
- Ontstaan er tijdens het volleyballen klachten zoals neusverkoudheid, hoesten of koorts, dan ga je direct naar huis. De trainer/coach mag een sporter naar huis sturen bij (vermoeden) van klachten.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was je handen thuis grondig voordat je naar de sporthal komt en desinfecteer je handen bij binnenkomst in het Sportcentrum.
- Volg de aangegeven looproutes in het Sportcentrum en volg de aanwijzingen van de beheerder/conciërge op.

2. In het Sportcentrum

- Personen van 18 jaar en ouder houden voor en na het sporten afstand. Tijdens het volleyballen mag er normaal spelcontact plaatsvinden. Jeugdspelers van 13 t/m 18 jaar houden voor en na de training afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen t/m 12 jaar hoeven geen afstand te houden.
- Kom zoveel mogelijk in sportkleding naar het Sportcentrum.
- Ouders brengen hun kinderen die komen trainen naar de hal. De trainer haalt de kinderen op bij de trappen en zal de groep meenemen naar de hal. Ouders wachten tijdens buiten of nemen plaats op de tribune op de aangegeven zitplekken. Na de training wachten de ouders buiten op de kinderen. De trainer brengt de kinderen naar buiten.
- De trainer/coach is verantwoordelijk voor zijn/haar team en zet zijn/haar naam in het boek bij de receptie en is daarmee coronaverantwoordelijke voor zijn/haar team.
- Gebruik bij de training de kleedkamer die hoort bij jouw veld. Kijk bij wedstrijddagen goed welke kleedkamer je dient te gebruiken.
- Houd ook in de kleedkamer afstand. Zorg dat je zo kort mogelijk in de kleedkamer bent.
- Je kunt gebruik maken van de douches met maximaal 4 volwassenen tegelijk. Shampoo en zeep zijn niet toegestaan.
- Was ook in de kleedkamer, voor en na de training en na toiletbezoek, goed je handen met water en zeep. Gebruik een eigen handdoek om te drogen.
- Houd de in- en uitlooproute bij de kleedkamers vrij.

3. Tijdens de training

- Schud geen handen en vermijd onnodig contact (zoals high-fives). Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Gebruik alleen je eigen spullen zoals eigen handdoek en bidon.
- De trainer/coach houdt bij wie er tijdens de training en wedstrijd aanwezig is i.v.m. mogelijk contactonderzoek.
- De trainer/coach is verantwoordelijk voor naleving van het protocol.

4. Wedstrijden

- Maak op de wedstrijddagen gebruik van de aangegeven kleedkamer.
- Voor en na de wedstrijd dienen personen van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand te houden. Tijdens de wedstrijd mag normaal spelcontact plaatsvinden.
- Wachtende teams worden tot toeschouwers gerekend. Ook scheidsrechters en tellers die klaar zijn met de wedstrijd, worden tot toeschouwers gerekend.
- Zorg dat het wedstrijdformulier (DWF) goed is ingevuld voor mogelijk contactonderzoek.
- Er zijn schoonmaakmiddelen aanwezig om tijdens de setwissel en na de wedstrijd de banken en andere materialen schoon te maken.
- Het advies is om in de auto mondkapjes te dragen. Het is dus niet verplicht, maar spreek dit in je eigen team goed af.
- Rijd met zo min mogelijk (extra) mensen naar de uitwedstrijden. Raadpleeg van tevoren de website van de vereniging waar je gaat spelen voor de maatregelen die in die sport-hal gelden.
- Tijdens thuiszaterdagen is er een coronaverantwoordelijke aanwezig. Volg zijn/haar aanwijzingen op.

5. Op de tribune

- Kom niet onnodig naar het Sportcentrum. Ouders van jeugdleden nemen plaats op de tribune (indien genoeg plek) of wachten buiten tot de wedstrijd klaar is.
- Neem je plaats op de tribune? Dan graag even registreren i.v.m. mogelijk contactonderzoek. Dit doe je door met je telefoon de QR-code van Flits te scannen die op de deur naar de tribune hangt en je gegevens in te vullen.
- Op de tribune is plaats voor 80 personen, de zitplekken zijn aangegeven. Achter de tribune blijven staan is niet toegestaan.
- Alle personen van 18 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand, tenzij ze uit hetzelfde huishouden komen.
- Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en spreekkoren, zijn ook vanaf de tribune niet toegestaan.

6. Kantine

- De kantine is open, maar ook daar is beperkt plek en reservering (evt. aan de deur) is verplicht.
- Personen van 18 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand.
- Een zitplek is verplicht.

7. Vragen of klachten?

- Heb je opmerkingen, vragen of klachten met betrekking tot de maatregelen? Neem dan contact op met het bestuur van v.v. Flits via bestuur@vvflits.nl.