

# Protocol corona maatregelen KSV Rijnland

## Versie: 20 oktober 2020

Dit protocol is opgesteld op basis van richtlijnen RIVM, coronaprotocol Schaatshal Leiden, en sportprotocol KSNB

Algemene richtlijnen RIVM: Symptomen COVID-19, Klachten die veel voorkomen:

Verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn

- hoesten
- benauwdheid
- verhoging of koorts
- plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

### Heb je één of meer van deze klachten?

Laat je testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is. Dan is het afhankelijk van de uitslag (positief of negatief) of je weer naar buiten mag. En of ook je huisgenoten thuis blijven.

Als iemand binnen het gezin of huishouden ook koorts en/of benauwdheid heeft, dan moet iedereen thuisblijven.

### Praktische informatie voor alle leden/(hulp)trainers:

- Realiseer je dat onverhoopte besmetting ook andere sporters en trainers kan besmetten, met alle mogelijke gevolgen van dien dus gebruik je gezonde verstand!
- Ga op een respectvolle manier met elkaar om en spreek elkaar aan als men zich niet aan de regels houdt.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden of een nauw contact positief getest is op het COVID-19. Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je 10 dagen in thuisquarantaine.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, mag je je weer sporten en naar buiten.
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet en liever niet in de Schaatshal.
- Was voor de training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training aan.
- Draag ten alle tijden handschoenen, dit was al verplicht!
- Opwarmen voor de ijstraining en cooling down doe je buiten, niet binnen in de Schaatshal.



# Protocol corona maatregelen KSV Rijnland

Versie: 20 oktober 2020

- De trainer/corona coördinator neemt de presentie op en checkt de gezondheid van het lid in de partytent bij de ingang vóór de start van de les.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Papieren zakdoekjes gooi je weg in een zelf meegenomen plastic tas. Deze afvalzak wordt thuis weggegooid.
- Vermijd het aanraken van je gezicht, schud geen handen, geef geen knuffels, high fives e.d. en vermijd schreeuwen en geforceerd stemgebruik.
- Verlaat na de training direct het ijs en verlaat zo snel mogelijk de Schaatshal.
- Was je handen met water en zeep ook na thuiskomst van de training.
- Kom voor zover mogelijk al in je trainingskleding aan. Leen geen materiaal uit aan anderen.
- Houd je aan de richtlijnen van de Schaatshal Leiden, zie de website [www.schaatshalleiden.nl](http://www.schaatshalleiden.nl)
- Volg de aangegeven looproutes in de Schaatshal, waarbij de 1,5 meter afstand een gegeven is. Dit is een verplichte route en is afgestemd om kruising tussen bezoekersstromen te voorkomen.
- Realiseer je dat in geval van een eventuele besmetting in de trainingsgroep (waarmee je langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter sport) een nauw contact bent van een bevestigde COVID-19-patiënt. Het gevolg is een quarantaine van 10 dagen na die sportactiviteit. Dit geldt voor zowel voor de ijstraining als de droogtraining.
- Realiseer je dat in geval van een eventuele besmetting in de Schaatshal geldt dat je – ook al heeft men afstand gehouden – een overig (niet nauw) contact bij besmetting van een persoon die in dezelfde ruimte was.

## **Praktische informatie voor leden tot 13 jaar:**

- Je hoeft geen afstand te houden tot anderen.
- Ouders die hun kinderen komen brengen wordt gevraagd om de kinderen indien mogelijk met hun schaatsen aan af te zetten en dan direct na de presentie en gezondheidscheck weer te vertrekken. Idem met ophalen, trek thuis de schaatsen uit. Zo voorkomen we drukte in de Schaatshal.

## **Praktische informatie voor leden/(hulp)trainers van 13 t/m 18 jaar:**

- Je houdt 1,5 meter afstand van personen boven de 18 jaar en ouder.
- Draag een mondkapje in de Schaatshal buiten de uren. Op het ijs mag het mondkapje af.
- Onderling hoeft je tijdens de training geen afstand te houden.
- Kom zelfstandig naar de training of laat je afzetten op de parkeerplaats.



Kunstschaaatsvereniging Rijnland "the coolest club on ice"

# Protocol corona maatregelen KSV Rijnland

## Versie: 20 oktober 2020

### **Praktische informatie voor leden/(hulp)trainers ouder dan 18 jaar:**

- Je houdt 1,5 meter afstand van elkaar van iedereen boven de 13 jaar.
- Trainen in groepjes van maximaal 4 personen en zijn identificeerbaar als 1 groep d.m.v. een opvallende onderscheidende armband
- Trainers mogen maximaal groepjes van 4 personen lesgeven.

**Tot slot wensen wij jullie veel schaatsplezier en hopen wij op jullie medewerking zodat we met plezier kunnen blijven schaatsen!**

**Disclaimer: Dit protocol is gemaakt n.a.v. de kennis van nu en wordt continu aangepast n.a.v. de RIVM richtlijnen.**



**Kunstschaatsvereniging Rijnland "the coolest club on ice"**