Het zaalseizoen is begonnen!

Na de ‘intelligente lockdown’ is het sinds 1 juli eindelijk weer toegestaan om binnen te sporten. Om dit mogelijk te maken is er door NOC\*NSF in samenwerking met diverse bonden en de Vereniging Sport & Gemeenten (VSG) een algemeen protocol verantwoord sporten opgesteld.

Iets waar we met z’n allen ontzettend naar uitkeken. Maar hoe zorgen we er voor dat we voldoen aan alle coronarichtlijnen? Naast het beleven van plezier, zetten we ons in voor de veiligheid van alle teams, de stafleden, scheidsrechters, toeschouwers en noem maar op. Daarvoor hebben we de volgende protocollen opgesteld.

* Algemene richtlijnen;
* Protocol trainingen;
* Protocol thuiswedstrijden;
* Protocol uitwedstrijden.

**Algemene richtlijnen**

De volgende algemene (RIVM) richtlijnen gelden ook tijdens het volleyballen:

• Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand

• Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen

• Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals:   
 neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen

• Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten)

* Vermijd drukte

• Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie

* Gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen

• Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent

• Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact zoals high fives of knuffels

• Vermijd hard stemgebruik

• Het zingen van liedjes of yells is niet toegestaan

**Protocol trainen**

**Belangrijke voorzorgsmaatregelen**

Voor het betreden van de sportaccommodatie 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.

**Basisregels in het kort**

*Bij deze maatregelen zorgt de leeftijd voor maatwerk. Er zijn drie categorieën: tot en met 12 jaar (alle CMV-leden); 13 tot 18 jaar (jeugdleden); vanaf 18 jaar (senioren).*

- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen  
 en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.

- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5   
 meter afstand tot elkaar te houden. Dit geldt ook voor alle activiteiten buiten het normale   
 spelcontact om, zoals de warming-up of de teambespreking.

- Leden tot 18 jaar hoeven onderling geen afstand te houden, zowel binnen als buiten het veld   
 niet. Voor trainers geldt: houd 1,5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij   
 noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport. Trainers hoeven geen 1,5 meter   
 afstand te houden tot sporters tot en met 12 jaar.

- Vermijd bij het sporten fysiek contact dat niet noodzakelijk is, zoals het vieren van een punt of   
 bij een wissel.

- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen, is niet toegestaan. Applaudisseren   
 wel.

- Onze trainers zijn nog steeds onze corona functionarissen in de sporthal. Zij zijn het   
 aanspreekpunt tijdens de training. Samen met de spelers maken zij het mogelijk om samen te   
 volleyballen met inachtneming van de regels.

- **Kom in sportkleding naar de sporthal.** Het kan zijn dat de kleedkamer bezet is door de   
 voorgaande groep!   
  
**Hygiënemaatregelen**

*Deze hygiënemaatregelen gelden voor alle leeftijden.*

- Was voor en na afloop je handen en onderarmen met water en zeep.

- trainers openen voor de training in elke accommodatie waar mogelijk alle ramen (nooduitgang)

- Reinig de ballen na afloop van je training; in elke accommodatie is desinfectie aanwezig.

- Zorg dat je, nadat je het veld hebt opgebouwd en afgebroken, je handen wast.

- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen (zoals bidon en handdoek) tijdens de training.

**Kleedruimtes, toilet- en douchevoorzieningen**

- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen zijn beschikbaar.

- Beperk het toiletbezoek en kom al omgekleed naar de sporthal. Na afloop van de training heeft   
 thuis douchen de voorkeur.

**De Spil (Overdinkel)**

- Bij binnenkomst staat een tafel met desinfectiemateriaal, maak daar altijd gebruik van.

- Gebruik kleedkamers

- Het kan nl zijn dat de kleedkamer nog in gebruik is door de voorgaande groep! Schoenen en  
 kniebeschermers kunnen in de sporthal aangetrokken worden. Zorg dat de tassen  
 tijdens de training bij elkaar staan.

- Het maximum aantal gebruikers per kleedkamer staat aangegeven op de deur.

- Zet de nooddeuren open voor betere ventilatie

- **Nog steeds geldt; kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de sporthal**

**De Luttermolen (De Lutte)**

- Bij binnenkomst staat een tafel met desinfectiemateriaal, maak daar altijd gebruik van.

- Gebruik kleedkamers

- Het kan nl zijn dat de kleedkamer nog in gebruik is door de voorgaande groep! Schoenen en  
 kniebeschermers kunnen in de sporthal aangetrokken worden. Zorg dat de tassen  
 tijdens de training bij elkaar staan.

- Het maximum aantal gebruikers per kleedkamer is 9 en je mag met 3 personen tegelijkertijd douchen.

- **Nog steeds geldt; kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar de sporthal**

**Protocol wedstrijden**

**Belangrijke voorzorgsmaatregelen**

Voor het betreden van de Spil, de zaal in De Lutte en de nieuwe Fakkel 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.

**Looproutes**

- Vanaf 100 personen dient een gezondheidscheck en registratie plaats te vinden.   
 Op de zaterdag competitiedagen is het niet nodig je bij de entree te registeren.   
- Wij vragen de teams vooraf alvast het DWF formulier in te vullen.   
 Dit voorkomt opstopping bij de wedstrijdleidingruimte.

**Wedstrijden**

- Zorg er bij de wedstrijd voor dat het DWF vooraf en goed is ingevuld en dat alle coaches en   
 tellers op het formulier staan. Die gegevens zijn nodig in het geval er wel een besmetting   
 bekend wordt en er bron- en contactonderzoek gedaan moet worden. Het vooraf invullen  
 voorkomt opstopping bij de wedstrijdleidingruimte.

- ALLE sporters zijn verplicht in sportkleding naar de hal te komen. Dit geldt voor de   
 thuisspelelende teams maar ook voor gasten. In de kleedkamer hoef je dan alleen maar je schoenen en kniebeschermers nog aan te trekken.

- Zorg dat je in de week voorafgaand aan je wedstrijd, het wedstrijdshirt en het broekje uitdeelt   
 aan de spelers. Na de wedstrijd worden de shirts in de teamtas verzamelt en   
 gewassen.

- Kom zo laat mogelijk voor aanvang naar de wedstrijd.

- Tijdens de warming-up en time-out moet er 1,5 meter afstand gehouden worden.

- Wisselspelers en coaches buiten het veld moeten onderling ook 1,5 meter afstand houden.

- We vragen iedereen zijn/haar eigen bidon mee te nemen, zodat de waterflessen niet met elkaar   
 worden gebruikt.

- Schreeuwen, high-fives en handen schudden is niet toegestaan. Applaudisseren is toegestaan.

- Er mogen alleen spelers, coaches, officials en vrijwilligers in de zaal aanwezig zijn.

**-** Dit betekent ook dat je na de wedstrijd zo snel mogelijk de sporthal verlaat of naar de   
 aangewezen plek gaat waar je iets kan drinken.

- Per thuisspelend team kan 1 persoon tellen. Dit wordt door het team georganiseerd.

- Na de wedstrijd moeten de thuisspelende teams de ballen, scheidsrechtersstoel en de palen   
 schoonmaken. Hiervoor zijn schoonmaakmiddelen aanwezig.

- Volley’68 **teams maar ook gasten moeten hun eigen ballen meenemen.**

- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen zijn beschikbaar.

- Beperk het toiletbezoek en kom al omgekleed naar de sporthal.

- Na afloop van de wedstrijd heeft thuis douchen de voorkeur.

- Maximaal aantal personen in de kleedkamer die tegelijkertijd kunnen douchen verschilt per zaal.   
 *Deze maatregel geldt alleen voor leden van 18 jaar en ouder.*

**Wedstrijdleiding**

Dit zijn de grove richtlijnen. De details worden door het wedstrijdsecretariaat aan de teams medegedeeld.

- Opzetten van de velden gebeurt door de teams zelf

- De gehele dag/avond blijven er 2 mensen in de sporthal. Niet meer omdat het niet nodig is.

- 1 laptop staat bij binnenkomst, de wedstrijdleiding houdt in de gaten dat hier geen opstopping komt.

**Aanvullende richtlijnen per sporthal:**

**De Lutte:**

* Maximaal 9 personen per kleedkamer
* Maximaal 3 personen tegelijkertijd douchen
* Volg de looproutes die zijn aangegeven
* Kantine is alleen geopend voor thuisspelende teams
* Materiaal, inclusief banken, na elke wedstrijd ontsmetten, materiaal hiervoor staat in de kast.
* Check voor verdere informatie altijd het protocol van Lutheria via <http://www.lutheria.nl/>

**De Spil:**

* Maximaal aantal personen per kleedkamer staat aangegeven op de deur
* Maximaal 2 personen tegelijkertijd douchen
* Kantine is geopend
* Materiaal, inclusief banken, na elke wedstrijd ontsmetten, materiaal hiervoor zit in de ballenkist
* Er zijn helaas geen toeschouwers welkom aangezien er hier geen tribune is.
* Meerijdende ouders van de uitploeg zijn natuurlijk welkom. Maximaal 3 per team.

**De Fakkel:**

* Volgt nog

**Protocol uitwedstrijden**

**Vervoer**

- Indien je met mensen uit verschillende huishoudens in één auto zit, bijvoorbeeld naar   
 uitwedstrijden, wordt dringend geadviseerd allemaal een mondkapje te dragen.

- Dit geldt niet voor kinderen tot en met 12 jaar oud. We adviseren dringend de rijdende ouder  
 een mondkapje te dragen omdat wij ervan uit gaan dat de inzittenden niet uit hetzelfde gezin   
 komen.

**Wedstrijdlocatie**

* Houd je aan het protocol van de thuisspelende ploeg, check vooraf altijd hun site.
* Neem als team desinfectiemiddelen mee.