Protocol fietstraining DTC Triatlonvereniging Heerhugowaard

Doelstelling: vanaf 19 mei op dinsdagavond verzorgen van een fietstraining.

Locatie: de Vaandel

Voor: leden van DTC

Aantal: max. 8 per groep en 1 trainer

Tijd: van 19.00- 20.15

Aanspreekpunt: Tim Visser – trainer DTC – telnr.

Trainer: Tim Visser.

Veiligheidsmaatregelen: EHBO materiaal aanwezig met handschoenen en desinfecterende gel, mobiel, gele hesjes, overzicht met relevante veiligheid—en hygiëneregels (zie hieronder)

Bij start iedere van de training:

- Deelnemers melden zich van te voren aan via de mail bij de trainer. Hierdoor kan het maximum van 8 deelnemers worden gecontroleerd.
- Deelnemers komen op eigen gelegenheid naar de training (helm verplicht).
- Vragen naar Corona-klachten, ook in de familie: bij klachten blijven deelnemers thuis of gaan naar huis.
- Veiligheid- en hygiëneregels doornemen
- Presentielijst bijhouden

Activiteit:

- Diverse fietstrainingen en fietsoefeningen. Deze oefeningen worden individueel gedaan met een minimale tussenruimte van 1,5 meter.

Vanaf 11 mei geldt het volgende:

- Iedereen krijgt meer ruimte voor georganiseerde buitensport en -trainingen (geen officiële wedstrijden).
- Jongeren en volwassenen vanaf 13 jaar mogen buiten sporten met elkaar, maar dan op 1,5 meter afstand.
- Gemeenten maken hierover afspraken met sportverenigingen en buurtsportcoaches; er kunnen daardoor verschillen tussen gemeenten ontstaan.
- De club draagt de eigen verantwoordelijkheid voor de keuze die wordt gemaakt om de trainingen weer te hervatten en op welke wijze.

Wielersport specifieke adviezen

Voor fietsers en mountainbikers

- Te alle tijden geldt dat we een beroep doen op het gezond verstand van onze sporters.
- Vermijd drukke wegen en paden, houd 1,5 meter afstand en houd rekening met de medegebruikers van de (fiets)paden.

Voor bestuurders

- Stem je plan af met jouw gemeente en controleer of dit bij jouw gemeente is toegestaan. Zij zorgen voor de afstemming en organisatie van sportactiviteiten. Ook geven zij toestemming in welke gebieden jij in de openbare ruimte gebruik mag maken.
- Stel een contactpersoon aan die als aanspreekpunt dient voor de accommodatie en voor de gemeente. Zorg dat deze persoon tijdens de training ook duidelijk herkenbaar (met een hesje bijvoorbeeld) aanwezig is op de accommodatie.
- Zorg dat de voorgenomen maatregelen duidelijk gecommuniceerd worden met trainers, leden en ouders. Lees meer over deze maatregelen in het Sportprotocol.
- Instrueer trainers/instructeurs over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- Zorg voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen (water, zeep en papieren handdoekjes) en schoonmaakmiddelen voor materialen

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Bereid je training goed voor. Voor alle leeftijden vanaf 13 jaar geldt de 1,5 meter afstand, ook onderling.
- Houd als trainer 1,5 meter afstand.
- Communiceer de afspraken met je leden en zie erop toe dat deze nageleefd worden.
- Organiseer training in circuitvorm. Zet verdeeld over de locatie verschillende elementen uit en laat de sporters doordraaien. Denk aan elementen als basistechnieken, spelvormen of oefeningen naast de fiets.
- Hanteer op een afgesloten terrein een groepsgrootte van maximaal acht personen en één trainer.
- Let op: de lokale noodverordening is altijd leidend.

- Trainers, begeleiders en vrijwilligers van boven de 70 jaar oud en risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buitensportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.

Veiligheid en hygiëne

- Neem de hygiëne maatregelen van het RIVM in acht: 1,5 meter afstand (m.u.v. kinderen tot en met 12 jaar), blijf thuis bij (milde) symptomen, als iemand binnen het gezin koorts heeft of positief getest is op het COVID-19 virus, was regelmatig je handen (minimaal 20 seconden), hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Douche na de training thuis.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct naar huis.
- Laat de leden bij voorkeur gebruik maken van eigen materialen (fiets, bidon en helm).
- Voorzie je EHBO-kit van extra materialen als handschoentjes en desinfectiemiddelen.