

COVID19 maatregelen – Volleybalvereniging SAS'70 - versie 14-9-2020

De volgende basisregels zijn van kracht:

- Heb jij of iemand in je huishouden klachten: blijf thuis en laat je zo snel mogelijk testen.
- Was vaak je handen. Sowieso kort voordat je begint met sporten én gelijk na afloop.
- Bij binnenkomst van De Scheg zal iedereen zijn handen ontsmetten bij de ontsmettingszuil bij de ingang direct na de klapdeuren.
- Schud geen handen en geef geen high-fives.
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij sporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen 1,5 meter afstand te houden. Jongeren van 13 tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden, maar wel blijven ze 1,5 meter afstand houden tot volwassenen.
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantine.
- Je mag de sporthal pas betreden, zodra het volleybalveld beschikbaar is. Er wordt dus gewacht in de kantine of buiten (heeft de voorkeur), of op de tribune (als daar nog plaats is); en niet in de sporthal langs de lijn.
- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan.
- Gebruik geen gemeenschappelijke bidons.
- Na afloop van de training reinigt de trainer (evt. met hulp van maximaal 1 speler) alle gebruikte volleyballen. Desinfectiemateriaal cq reinigingsmiddelen liggen onderin de ballenkar en/of in de opbergkasten van SAS'70.
- De trainers houden een presentielijst bij van alle aanwezigen op de training. De coaches houden dat bij voor de wedstrijden.
- Voor de tribune geldt een looproute. Op de tribune houden we 1,5 meter afstand tot anderen. Zitten is verplicht. Spreekkoren aanheffen of zingen en schreeuwen bij wedstrijden is ook vanaf de tribune niet toegestaan
- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!

Kleedruimtes en kantine in de Scheg

- De kleedruimtes en douches zijn open.
 - Het advies is thuis om te kleden en te douchen. Er is beperkte ruimte in De Scheg.
 - Voor sporters vanaf 18 jaar geldt een maximum aantal sporters per kleedkamer en douches zodat zij de 1,5 meter afstand kunnen aanhouden. Dit betekent maximaal 6 personen per kleedkamer en maximaal 4 personen in de douche ruimte. Dit maximum staat op de deur aangegeven.
 - Ouders/bezoekers hebben *geen* toegang tot de kleedkamers
 - We hanteren voor de kleedkamers een looproute. Aan de kant van de gang ga je de kleedkamer in en aan de kant van de zaal de kleedkamer uit. We verlaten de zaal door de dubbele deuren naar de gang.
 - Laat geen spullen en kleding in de kleedkamer achter. Neem alles mee de zaal in. Zodoende kunnen we de beschikbare ruimte maximaal benutten.

- Gebruik geen douches naast elkaar, maar gebruik de douches om en om. Dus met een lege douche er tussenin.
- In de kantine:
 - houden we als gasten altijd 1,5 meter afstand tot elkaar (tenzij ze uit 1 huishouden komen)
 - is een zitplaats verplicht
 - verlangt de horeca- uitbater dat je je contactgegevens invult t.b.v. een mogelijk contactonderzoek door de GGD.

Vorbereiding op wedstrijden

- Heb je klachten, dan blijf je thuis en heb je een speelverbod. Meld jezelf dan z.s.m. af bij je aanvoerder.
- Aan coaches en aanvoerders het volgende verzoek. Pas naar eigen inzicht de verzameltijd van het team aan. Omdat er (deels) thuis wordt omgekleed en de gebruiksduur van de kleedkamers zo kort mogelijk is, kun je overwegen bijv. een kwartier later te verzamelen.
- Informeer, indien mogelijk, de tegenstander over de covid-19 maatregelen bij SAS'70.
- Raadpleeg verenigingswebsite tegenstander. Als de exploitant van de sporthal of de gemeente extra maatregelen of richtlijnen voor het gebruik van hun sporthal voorschrijft, wordt de vereniging dringend geadviseerd deze richtlijnen op haar eigen verenigingswebsite te plaatsen. Check dus voordat je naar een wedstrijd gaat, de website van de vereniging voor de meest recente informatie of neem contact op met de contactpersoon van de betreffende vereniging.
- Het is toegestaan met personen uit meerdere huishoudens in één auto te reizen. Wel verlangt het bestuur van SAS'70 in dat geval, dat iedereen van 13 jaar en ouder een mondkapje draagt.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven geen mondkapje, ook als zij niet tot het zelfde huidhouden behoren.
- Bij reizen met een bus/touringcar is het dragen van een mondkapje verplicht voor reizigers van 13 jaar en ouder.
- Kom al omgekleed in sportkleding naar de sporthal, zodat er voorafgaande aan de wedstrijd niet of nauwelijks gebruik gemaakt hoeft te worden van de kleedkamer. Probeer zoveel mogelijk thuis te douchen.
- Was je handen, zodra je de sporthal betreedt.
- Schud geen handen, maar begroet tegenstanders en scheidsrechter wel.
- Alle staf en wisselers van 18 jaar en ouder moeten buiten het speelveld 1,5 meter afstand van elkaar houden. Houd als coach ook 1,5 meter afstand tot spelers van de ABC-jeugd.
- Het is aan te raden om de begeleidende staf aan de rand van het veld zo klein mogelijk te houden, overige staf kan op de tribune plaatsnemen.
- Het gedrag van spelers wordt volgens de normale regels bestraft. Als aanvulling hierop is het voor spelers niet toegestaan om te schreeuwen, yells te doen of door het net naar de tegenstander te schreeuwen. Het bescheiden vieren van een punt is wel toegestaan.
- Houd bij het wisselen ook de 1,5 meter afstand aan.
- Maak gebruik van eigen materialen (bidon, handdoek) en reinig deze na afloop van de wedstrijd.
- Zorg ervoor dat het DWF voorafgaande aan de wedstrijd vanuit huis al is ingevuld.

- Houd bij het invullen van het DWF in de sporthal, zowel voor als na de wedstrijd, 1,5 meter afstand aan. Ontsmet je handen na het aanraken van andermans laptop/tablet.
- Spelers van SAS'70 krijgen gedurende de competitie hun eigen tenue (broekje en shirtje) ter beschikking. Spelers wassen deze individueel o.b.v. de meegestuurde wasvoorschriften. Was deze apart van andere was. Tot het einde van het seizoen is er dus geen sprake meer van een team-tas. Iedereen draagt zorg voor zijn eigen tenue. Draag je tenue alleen voor de wedstrijden en niet voor andere gelegenheden.
- Aan het einde van het volleybalseizoen levert iedere speler zijn tenue in bij de aanvoerder. De aanvoerder draagt zorg voor een complete team-tas.
- Heb je vragen/opmerkingen? In de sporthal loopt een Corona-coördinator. Je kunt ook mailen naar secretaris@sas70.nl

Luister altijd naar aanwijzingen van personeel van de Scheg, de horecagelegenheid, het bestuur en andere vrijwilligers van SAS'70 volleybal. Het bestuur behoudt zich het recht om mensen de Scheg uit te sturen als zij aanwijzingen niet volgen of weigeren zich te houden aan de richtlijnen beschreven in dit protocol.

Wasvoorschriften i.v.m. Covid-19

- Vanwege Corona is het soms niet mogelijk om je in de zaal om te kleden. Om onder andere deze reden zijn de wasvoorschriften ten tijde van Covid-19 aangepast. Iedere speler zal de komende tijd zijn tenue zelf wassen.
- Hieronder zijn de aangepaste wasvoorschriften:
 - Sportkleding dient zo snel mogelijk na gebruik te worden gewassen of direct in de week te worden gelegd.
 - De sportkleding kan, als het erg smerig is, op 40 graden gewassen worden. In het waslabel staat tot 30 graden, maar dit is niet altijd voldoende. De kleding mag beslist niet in de kookwas! Het wordt aanbevolen de shorts altijd op 40 graden te wassen.
 - De sportkleding mag niet heet worden gestreken. Dit leidt tot vlekken, omdat de bedrukking op de kleding gaat reageren boven de 40 graden.
 - Het is niet noodzakelijk de sportkleding in de droger te stoppen. De kleding droogt door de samenstelling van de stof al snel, omdat de vezel geen vocht opneemt. Voor een sneller droogresultaat kunt u de centrifugesnelheid van uw wasmachine hoger zetten.
- Tips:
 - Stop de wasmachine niet te vol. De wasmachine moet voldoende water door de stof kunnen mengen, zodat het was resultaat optimaal is.
 - Gebruik een krachtig vloeibaar wasmiddel
 - Vlekken gaan er het beste uit als de kleding wordt voorbehandeld met vlekkenverwijderaar (Shout of Vanish) of groene zeep. Gebruik een borsteltje om hardnekkige vlekken te verwijderen. Laat de kleding, indien nodig, een nacht in de week staan.