

Sporters protocol



We mogen weer sporten bij Beach & Teach! Hiervoor hebben we een aantal regels waar je aan moet houden als sporter. Op de accommodatie is altijd een toezichthouder aanwezig die controleert of de regels worden nageleefd. Wanneer je op de accommodatie aankomt volg je de aanwijzingen op het terrein. Als je op de fiets komt plaats je deze voor de trap van Beach & Teach .

We adviseren om de onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Bij aankomst **volg je de geplaatste borden**, komt aan de **rechterzijde van Beach & Teach** binnen, niet de kant van de trap. Als je op **de fiets** komt zet je de fiets neer bij de trap. Er staat een toezichthouder die de aanwijzingen geeft.
- Er wordt door sporters **geen** materiaal uit het materialen hok gehaald, dit doet de toezichthouder.
- Sporters **boven 70 jaar** en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij op buiten sportparken of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen te begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Bij de lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd, gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden.
- **Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit** of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom.
- Voor volwassenen vanaf 19 jaar is het toegestaan om met of zonder begeleiding in hardloop-, wiel- en andere sportgroepjes in de openbare ruimte te trainen. Hanteer hierbij de voorwaarden zoals opgenomen in de lokale noodverordening. Vermijd daarbij de drukte.
- Kom **alleen** naar de sportlocatie wanneer er voor jou een **sportactiviteit gepland** staat.
- Kom zoveel mogelijk **lopend of met de fiets** naar de sportlocatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV.
- Houd met reizen naar de sportlocatie rekening met de **richtlijnen verkeer & vervoer** van de Rijksoverheid;
- **Kom in sportkleding naar de sportlocatie**. Eventueel aanwezige **kleedkamers zijn gesloten**. Je kunt ook **niet douchen**, zorg dat je **thuis naar het toilet** bent geweest.
- **Kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit** naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek.
- **Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie**, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden; blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn. **Houd je aan de regel van anderhalf-meter afstand! Spreek elkaar hier ook op aan, als dit niet wordt nageleefd.**
- Laat sporters vanaf 13 jaar **anderhalve meter afstand houden** tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters tot en met 12 jaar is deze afstandsbeperving onderling niet aan de orde.
- Gebruik **zoveel mogelijk** alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt **direct na de trainingssessie reinigen** met water en zeep of reinigingsdoekjes.
- Neem je **eigen bidon gevuld** mee om uit te drinken.
- **Verlaat direct** na de sportactiviteit de sportlocatie. De **kantine blijft gesloten** er wordt **geen drankje** na de tijd gedaan.

- Bij het **niet naleven van de maatregelen**, bestaat de mogelijkheid dat je niet meer gebruik mag maken van de accommodatie.
- Voor **ouders die hun zoon/dochter brengt en ophaalt met de auto** wordt de methode **kiss & ride** toegepast. Dit betekent dat u op de opgegeven trainingstijden komt om uw zoon/dochter brengt/ ophaalt. Dit willen we graag omdat we toeschouwen willen voorkomen en de doorstroom voor de volgende groep goed willen laten verlopen.

Blijf thuis wanneer:

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

Tips voor eventueel training maken

Bij jongeren van 13 t/m 18 jaar geldt een maximum van zes spelers en één trainer per veld, dit vraagt in algemene zin:

- ☞ Let op dat spelers continue 1,5 meter afstand bewaren: voor, tijdens en na de acties.
- ☞ Creëer vakken voor de wachtende speler(s).
- ☞ De trainer blijft buiten het veld aan de kant waar ook spelers in staan.
- ☞ De meeste kinderen hebben de afgelopen periode minder gesport en gevolleybald. Bouw de trainingen daarom op. Spierpijn is een teken van spierschade en wil je in deze fase vermijden.
- ☞ Deze periode is zeer geschikt voor individuele trainingsvormen. Verbeter individuele skills en zorg dat je dit veel uit verschillende posities traint zodat eerst naar een bal toe bewogen moet worden. Leer de bal te controleren doordat je de bal naar specifieke plaatsen moet richten.
- ☞ Vaak leer je beachvolleybal te spelen met recht naar voren passen en de bal dichtbij zetten. Vooral met veel wind. Toch zie je dat wanneer de controle beter en het niveau hoger wordt, dat de afstanden groter worden. Aanval aan de buitenkanten en pass net voor het midden van het veld. Door de 1,5 meter regel is het aan te raden de training zo in te richten dat dit gedwongen gaat.
- ☞ Creëer door middel van lijnen en pionnen vakken die je als target gebruikt. Laat de bal vallen wanneer deze buiten het vak komt (bal moet speelbaar zijn met voeten in het vak of voor de lijn).
- ☞ Zorg dat deze targetvakken ver genoeg uit elkaar liggen.

[Link met spel- en oefenvormen](#)