

'De Molenhoek'



Protocol coronamaatregelen IJclub De Molenhoek

Nadat vorig schaatsseizoen abrupt is geëindigd mogen we dit seizoen gelukkig weer van start. Gezien de huidige situatie zijn er echter nog steeds een aantal maatregelen van kracht. IJclub de Molenhoek wil graag een veilige en doordachte sportomgeving bieden om verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Dit protocol is dan ook gebaseerd op de protocollen van de KNSB, NOC*NSF en van Optisport Dordrecht en op basis van de officiële RIVM richtlijnen. Daarnaast hebben wij specifiek voor onze trainingssituaties richtlijnen/afspraken toegevoegd om ieders veiligheid te waarborgen.

*Let op! Dit protocol kan tussentijds aangepast worden wanneer één van de bovengenoemde partijen (RIVM/overheid, KNSB, NOC*NSF, Optisport Dordrecht) besluiten maatregelen aan te passen of toe te voegen. Het actuele protocol staat altijd vermeld op onze website: www.ijclubdemolenhoek.nl*

Algemeen geldende richtlijnen voor alle trainingen

- Het deelnemen aan de trainingen van IJclub de Molenhoek is altijd op eigen risico.
- Te allen tijde geldt daarom dat de opdrachten/instructies van de trainers opgevolgd dienen te worden.
- Blijf thuis bij de volgende klachten: koorts, benauwdheid, neusverkoudheid, hoesten.
- Blijf thuis wanneer je positief getest bent op COVID-19 (blijf thuis tot minimaal 7 dagen na de positieve test en 24 uur klachtenvrij).
- Ben je positief getest op corona en is er een mogelijkheid dat je besmettelijk was gedurende een training stel de vereniging hiervan op de hoogte via email of via het GGD bron- en contactonderzoek.
- Zorg ervoor dat je handen regelmatig wast en/of desinfecteert.
- Voor en na de trainingen houdt iedereen ouder als 18 jaar 1,5 meter afstand van elkaar.
- Er is geen fysiek contact tussen leden/trainers onderling in de vorm van handen schudden/high five etc.
- Bij elke training wordt een lijst van aanwezige leden en trainers bijgehouden. Deze lijst wordt 4 weken bewaard en daarna vernietigd. Alleen de naam, emailadres en gezondheidscheck worden op dit formulier genoteerd.
- Er zijn geen toeschouwers welkom bij de ijstrainingen. Ouders en andere betrokkenen dienen in de auto of buiten te wachten. Ouders/andere betrokkenen mogen de kinderen helpen met onderbinden en dienen daarna het pand te verlaten.

Droogtraining

- De droogtrainingen vinden voorlopig buiten plaats vanaf 22 september 2020.
- De tijden worden gewijzigd naar 19:30 – 20:45 op dinsdag.
- Vanaf 19:15 kan verzameld worden bij het ijsclubgebouw aan de Vletstraat voor de droogtraining.
- Er wordt ook tijdens de training 1,5 meter afstand van elkaar gehouden.
- Deelnemers nemen een eigen handdoek mee naar de training voor grondoefeningen.
- Materialen worden na afloop van de training schoongemaakt en gereinigd.
- Inschrijving vooraf via de site is verplicht.

Vrijdag ijstraining 'eerste uur'

- De ijstraining start op vrijdag 25 september met dezelfde trainingstijden.
- Trainers houden 1,5 meter afstand van de kinderen, behalve op de benedenbaan.
- Trainers hoeven niet verplicht een mondkapje op, maar dit mag wel en is ieders persoonlijke keus.
- Er wordt niet gespuugd of de neus geleeft op het ijs.
- Aan het einde van de training (18:50) verzamelen alle kinderen ter hoogte van de zamboni en wachten op een sein om de ijsbaan te verlaten.

Maandagavond en vrijdag ijstraining 'tweede uur'

- De vrijdagtraining begint op 25 september en de maandagtraining op 28 september.
- Tijdens de instructiemomenten van de trainer wordt zoveel als mogelijk afstand gehouden van elkaar.
- Tijdens de training mag in 'treintjes'/pelotons gereden worden.
- Grote trainingsgroepjes splitsen we op.
- Vermijd geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen/roepen, met elkaar op een normaal volume praten is natuurlijk toegestaan.
- Beschermingsmiddelen zoals bijv. mondkapjes zijn toegestaan, maar niet verplicht.
- Er wordt niet gespuugd of de neus geleeft op het ijs.

Specifiek voor vrijdag ijstraining 'tweede uur'

- Iedereen staat om 18:50 klaar om het ijs op te gaan.
- Pas na het sein van de trainers mogen leden van het tweede uur de ijsbaan betreden.