



Trainingen Utrechtse Rugby Club

Plan van aanpak om trainingen weer te hervatten

versie 2.1
1 juni 2020

Het bestuur van URC heeft de volgende richtlijnen opgesteld om de trainingen (jeugd en senioren) vanaf maandag 18 mei weer op te kunnen starten.

De trainingen kunnen alleen doorgaan als we met z'n allen ons strikt houden aan de richtlijnen.

Afwijkingen van deze richtlijnen zijn niet toegestaan, behalve als deze expliciet zijn gecommuniceerd door het bestuur.

Definities leeftijdscategorieën:

Het landelijk protocol stelt een scheiding in maatregelen op basis van drie leeftijdscategorieën:

- Jeugd tot en met 18 jaar: Guppen, Turven, Benjamins, Mini's, Cubs, Junioren, Colts
- Senioren vanaf 18 jaar
- Gedispenseerde spelers sluiten aan bij de groep waar zij naar gedispenseerd zijn, met de daarbij geldende regels

Aangekondigde (verruiming van) maatregelen:

Jeugd tot en met 18 jaar:

- Kinderen tot en met 12 jaar mogen onder begeleiding samen buiten sporten.
- Dit geldt voor Guppen, Turven, Benjamins en Mini's.
- Er zijn voor deze kinderen geen beperkingen rondom contact en minimale afstand.
- Trainers houden onderling én ten opzichte van de kinderen, wel 1,5 meter afstand van elkaar
- Voorlopig blijft het bij trainen en onderlinge potjes, maar geen officiële wedstrijden

Senioren vanaf 19 jaar:

- Senioren mogen buiten sporten.
- Senioren mogen slechts begeleid, op de vastgestelde trainingstijden, op het sportterrein sport
- Voor deze groep gelden strikte beperkingen voor de trainingen. Er is geen contact toegestaan en er moet een minimale afstand gehouden worden van 1,5 meter.

Uitwerking gemeente Utrecht

- De bezetting op het sportterrein mag licht worden uitgebreid als de situatie daar om vraagt
 - er mogen dus meer dan 3 volwassenen bij elkaar zijn, mits 1,5 meter afstand wordt gehouden
- We hebben de vrijheid om trainingen al dan niet open te stellen voor niet-leden
 - we starten met alleen de trainingen voor onze leden
 - het is nog onduidelijkheid over aansprakelijkheid en er is geen zicht op hoe groot de vraag is
- Trainingstijden zijn bindend; geen trainingen buiten vastgestelde tijden
 - tijden worden gecommuniceerd naar gemeente in verband met handhaving.

Thuisblijven:

In dit protocol wordt gesteld dat je met 'ziekteverschijnselen' thuis moet blijven.

Hiermee bedoelen we:

- 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 thuis blijven 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 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;;

Randvoorwaarden:

- Alle trainingen vinden voor de jeugd vinden onder begeleiding plaats op het sportterrein
 - geen alternatieve jeugdtrainingen rond bijvoorbeeld de Strijkviertelplas
 - senioren mogen ook buiten het sportterrein, mits 1,5 meter afstand wordt bewaard
- Clubgebouw en kleedkamers blijven dicht, toiletgebruik alleen in noodgevallen:
 - materiaalhoek alleen toegankelijk voor trainers
 - de toiletten zijn toegankelijk, worden minimaal 1x per dag schoongemaakt
 - fysio is alleen toegankelijk voor spelers die vooraf een afspraak hebben met Karim
- Strikte trainingstijden, buiten de vastgestelde tijden is het sportterrein gesloten
 - goed verloop van aankomen en weggaan spelers
 - minimale vermenging spelersspelers tot en met 18 en begeleiders/senioren

- Alleen leden en staf die training volgen of geven, mogen op het sportterrein
 - duidelijke communicatie over 'kiss & ride beleid", geen ouders binnen het hek
 - geen toeschouwers binnen het hek
- Geen samenscholing, zowel binnen als buiten het sportterrein
 - geen fietsen direct naast elkaar plaatsen
 - 1,5 meter afstand houden, ook buiten het veld
 - spelers maximaal 10 minuten voor aanvang training rond sportterrein
 - na training direct naar huis

Minimale en maximale bezetting Jeugdtrainers

Om trainingen veilig te laten verlopen, grote groepen te kunnen opsplitsen en aan de jeugd binnen redelijke (gehoor)afstand uitleg te kunnen geven, is een minimaal aantal trainers nodig. Daarnaast stellen we dat er controle op uitvoering van de overige regels moet zijn, ook buiten het veld. Dat brengt de volgende minimale bezetting met zich mee:

Begeleiding

- Eén hoofdtrainer per categorie
 - als de hoofdtrainer afwezig is, wijst de staf vooraf een vervanger voor die avond aan
- 1 trainer per 10 spelers, inclusief hoofdtrainer op het terrein
 - met een maximum één extra trainer op het totaal aantal
voorbeeld: 24 kinderen -> min. 2, max. 3 trainers 25 kinderen -> min. 3, max. 4 trainers
- Per categorie 1 (trainer) die verantwoordelijk is voor hygiëne (handen en materiaal)
- Per avond één verkeersbegeleiders aan de poort/bij fietsenstalling
 - dit is tevens het 'aanspreekpunt Corona'
- Een EHBO'er of een trainer met EHBO

Er wordt een invalpool van senioren-spelers samengesteld om aan het minimum aantal trainers te kunnen (blijven) voldoen.

Maximale bezetting Seniorentainers

Om de veiligheid voor iedereen te kunnen garanderen gelden er beperkingen in het aantal begeleiders op een veld/spelersgroep:

- Per spelersgroep van 1-7 personen, max. 1 begeleider
- Per spelersgroep van 8-14 personen, max. 2 begeleiders
- Per spelersgroep van 15-21 personen, max. 3 begeleiders
- Per spelersgroep van meer dan 21 personen, max. 4 begeleiders
- Per spelersgroep 1 (trainer) die verantwoordelijk is voor hygiëne (handen en materiaal)
- Per avond één verkeersbegeleiders aan de poort/bij fietsenstalling
 - dit is tevens het 'aanspreekpunt Corona'
- Een EHBO'er of een trainer met EHBO

Hygiëne maatregelen:

- RIVM Richtlijnen blijven leidend
- Handenwassen met desinfecterende alcohol voor iedereen voor de training
 - handpompjes staan op tafel klaar
- Materialen worden voor en na elke training gedesinfecteerd in grote bakken (pannen)
- Clubhuis blijft dicht, geen kleedkamergebruik, niet douchen op de club, gym blijft gesloten
- Minimaal toiletgebruik, toiletten worden elke dag schoongemaakt
- Iedereen boven de 12 jaar: 1,5 meter afstand!
- Spelers komen aangekleed eigen bidon naar de club.
- Cubs, Junioren en Colts én senioren Heren en Dames nemen GEEN bitje mee
 - Turven, Benjamins en Mini's nemen wel hun bitje mee van huis
- Spelers zijn thuis naar het toilet geweest
- (Milde) ziekteverschijnselen? Blijf thuis!

Mogelijkheden:

Algemeen:

- Per categorie (team) bieden we twee trainingsmomenten;
- Ruim tijd tussen aanvang en einde van trainingen (ruimte veld/transfers huis-club-huis);
- Alleen eigen ballen gebruiken, geen ander materiaal waar fysiek contact mee is;
- Trainers ruimen materiaal op, en mogen als enige in/bij het materiaalhok.

Jeugd (<=18 jaar)

- Gewone trainingen, contact mag, maar niet de focus op leggen;
- Kinderen houden 1,5 meter afstand tot trainers;
- Ondersteuning van TC als alternatieve trainingvormen gewenst zijn;
- Wedstrijdjes binnen het team.

Senioren (>18 jaar)

- Alle trainingvormen gebaseerd op minimaal 1,5 meter afstand; géén contact;

Fysio-ondersteuning door Karim

- De 'fysio-ruimte' is geopend voor de werkzaamheden van Karim.
- Consulten van Karim zijn toegestaan, alleen als vooraf via Whatsapp een afspraak is ingepland
 - bezoek van de fysio-ruimte is alleen toegestaan voor Karim en spelers met een afspraak
 - spelers worden tijdens trainingen niet direct verwezen naar Karim
- Karim behandelt spelers (minimaal) volgens de richtlijnen voor fysiotherapeuten
 - Karim is verantwoordelijk voor (de veiligheid tijdens) de behandeling
 - Let op: Karim kan extra (hygiëne)maatregelen voorschrijven

Richtlijnen Trainers

- Training geven is niet verplicht!
Voelt het persoonlijk niet goed om training te geven, snappen we dat en blijf je gewoon thuis.
Bij (lichte) ziekteverschijnselen blijf je in ieder geval thuis.
- Houd 1,5 meter afstand, tot elkaar en tot de spelers (ook jonger dan 18 jaar!);
- Gebruik zo min mogelijk materialen
- Alleen de trainers pakken materialen uit het materiaalenhok, overige begeleiders blijven buiten;
- Desinfecteer vooraf de materialen die je gaat gebruiken (was in grote pannen die klaarstaan);
- Was je handen voor en na de training via handpompje;
- Houd je aan het aan jou toegewezen (deel van het) veld;
- Jeugdtrainers gaan niet buiten het sportterrein trainen;
- Bereid je training voor, zorg dat alles klaar ligt voordat de spelers komen;
- Spelers met (lichte) ziekteverschijnselen mogen NIET trainen;
- Neem voor elke training met de spelers de regels door;
- Houd alle seniorenteams spelers op 1,5 meter afstand van elkaar.
 - Contact bij deze spelers is NIET toegestaan;
- Contact bij de jeugd is toegestaan, maar focus niet op contact;
- Stuur geen spelers direct door naar de fysio, laat spelers vanaf huis een afspraak maken;
- Desinfecteer na gebruik de materialen weer;
- De trainers ruimen het materiaal in het materiaalhok, de spelers blijven buiten;
- Houd je strikt aan de trainingstijden, stuur spelers direct naar training naar huis;
- Zorg dat er geen ouders/toeschouwers zijn bij de training
- Handhaaf richtlijnen strikt

Richtlijnen Spelers

- Training volgen is niet verplicht!
Voelt het persoonlijk niet goed om training te volgen, snappen we dat en blijf je gewoon thuis.
- Bij (lichte) ziekteverschijnselen blijf je in ieder geval thuis.

- Volg altijd de aanwijzingen van begeleiders en trainers;
- Houd buiten en op het veld altijd 1,5 meter afstand tot trainers en senioren;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van je training naar URC;
 - dit zorgt er voor dat groep na groep het terrein op komt/verlaat, zodat er geen drukte ontstaat
 - dit zorgt er voor dat er geen groepen ontstaan op het veld waar anderen aan het trainen zijn
- Zorg dat je sportkleding aan hebt en thuis naar de wc bent geweest; het clubhuis is gesloten;
- Senioren Dames en Heren nemen GEEN beetje mee;
- Kom zelfstandig, liefst per fiets, kom anders met één persoon uit jouw huishouden;
- Loop (vanaf de fietsenstalling) direct volgens de looproute naar het veld;
- Was je handen voor en na de training via handpompje;
- Alleen trainers zetten materialen neer, wacht op gepaste afstand tot de trainer begint;
- Verlaat na de training direct het sportterrein, blijf niet hangen op of rond de club;
- Meld je altijd af als je niet komt, zo weten we hoeveel spelers we kunnen verwachten

Richtlijnen Ouders

- Training volgen is niet verplicht!
Voelt het persoonlijk niet goed dat je kind training volgt, snappen we dat en blijft hij/zij thuis.
- Bij (lichte) ziekteverschijnselen blijft je kind in ieder geval thuis.
- Neem de richtlijnen voor spelers vooraf met je kind door; zorg dat kinderen de regels snappen
- Laat je kind zo mogelijk zelfstandig, liefst per fiets, komen.
 - als begeleiding nodig is, dan door één volwassene uit hetzelfde huishouden;
- Zorg dat je kind in sportkleding komt, met eigen bidon en met beetje;
- Het clubhuis is gesloten: geen kleedkamers en douchen
- Toiletgebruik is alleen voor noodgevallen; laat je kind thuis nog even naar de wc
- Kinderen zijn vanaf 10 minuten voor hun training welkom.
- Kinderen moeten binnen 10 minuten na afloop van hun training worden opgehaald
- Volg bij halen brengen de aanwijzingen van de begeleiders;
- Ouders mogen niet op het sportterrein en blijven minimaal 25 meter van het hek vandaan;
 - afzetten dichterbij zorgt voor een fuik waar filevorming/groepsvorming ontstaat
- Meld je kind altijd af als hij/zij niet komt, zo weten we hoeveel spelers we kunnen verwachten

Communicatie

- Aanspreekpunt binnen het bestuur is Bas de Boer, bestuurslid Jeugd.
- Het bestuur communiceert de (eventuele aanpassingen op) richtlijnen met de (jeugd)staf
- Het bestuur communiceert de (eventuele aanpassingen op) richtlijnen met de leden en de ouders - nieuwsbrief, website, social media, verder verspreid via teammanagers
- Praktische vragen van ouders/jeugdspelers verlopen (zoals gewend) via de teammanager
- De teamstaf kan vragen over de richtlijnen stellen aan het bestuur

Uitzonderingen

Door het bestuur vastgestelde uitzonderingen worden gecommuniceerd naar de betreffende hoofdtrainer(s) en/of teammanager(s) en (met vernoeming van ingangsdatum) opgenomen in de laatste versie van dit plan van aanpak.

Uitzondering 1: maximaal aantal trainers bij Guppen

- Het bestuur heeft per 24 april 2020 de guppen (4 en 5 jarigen) als uitzondering aangemerkt.
- De guppen trainen in twee kleine groepen, een kwartier van elkaar gescheiden
- Het aantal trainers is verhoogd tot 5 trainers per groep van 10 kinderen, vanwege de zorg en aandacht die per kind noodzakelijk is
- Er wordt extra op toegezien dat de trainers onderling minimaal 1,5 meter afstand houden

Wijzigingen

Door het bestuur vastgestelde wijzigingen worden gecommuniceerd naar de betreffende hoofdtrainer(s) en/of teammanager(s) en gecorrigeerd en (met vernoeming van ingangsdatum) als wijziging genoemd in de laatste versie van dit plan van aanpak.

Wijzigingen versie 2.0

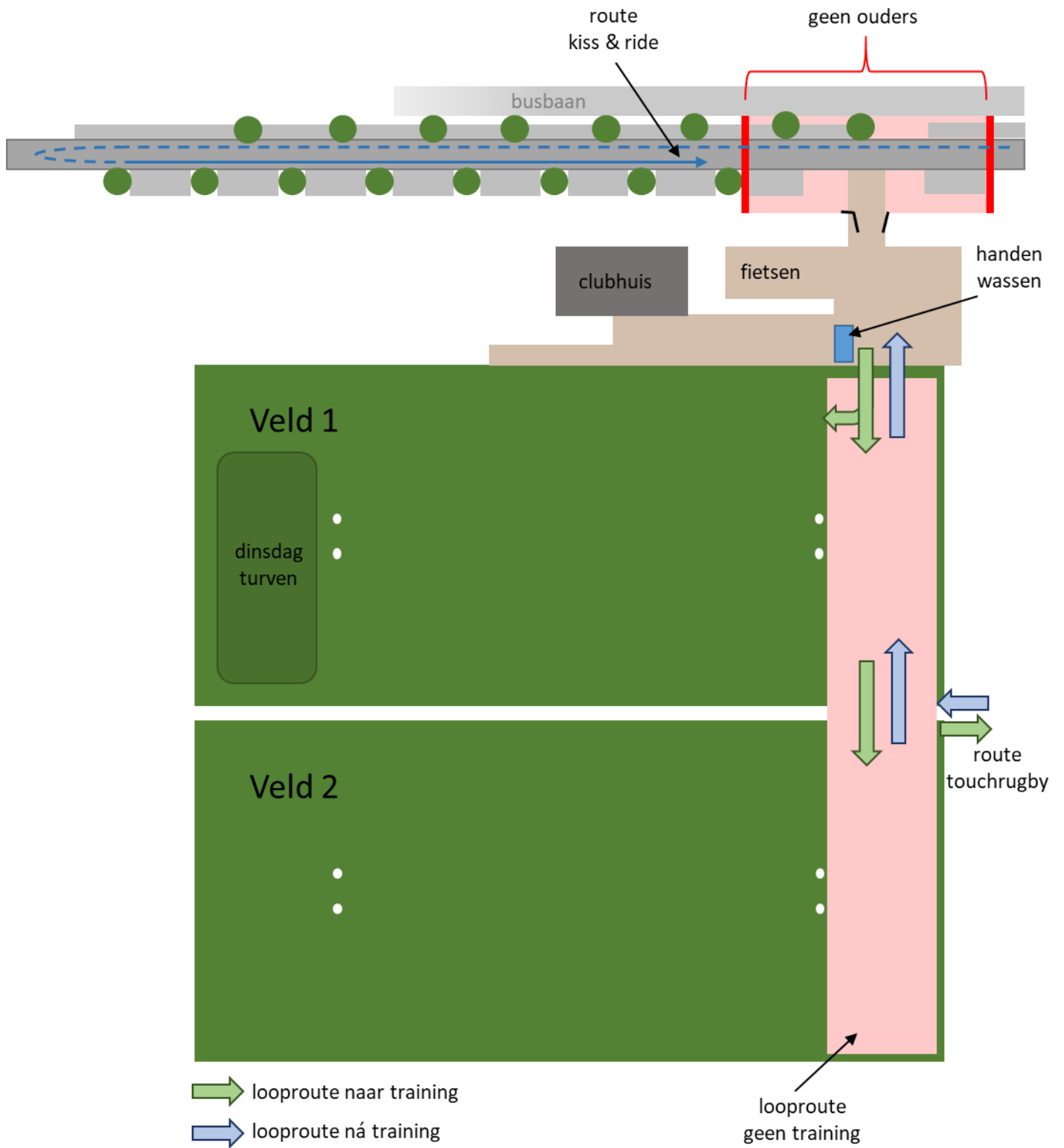
- Senioren mogen ook trainen, met beperking van 1,5 meter afstand en onder voorwaarde van de in dit protocol geldende (hygiëne)richtlijnen
- Maximale veldbezetting van 28 spelers bij CJC (en senioren) is vervallen
- Toiletten in het clubhuis zijn open gesteld, mits ze door vrijwilligers iedere dag worden schoongemaakt. Er wordt nog steeds sterk aangedrongen op minimaal gebruik van toiletten.
- Verduidelijking dat maximaal aantal trainers niet alleen geldt voor het veld, maar voor het gehele sportterrein. Trainers in 'overtal' blijven thuis.
- Versoepeling schoonmaak ballen. Net als al het materiaal hoeven ballen alleen voor en na de training gereinigd te worden met desinfecterend middel.
- Uitgebreidere beschrijving wanneer spelers/trainers/begeleiders thuis moeten blijven.
- Openstelling fysio-ruimte voor werkzaamheden Karim

Wijzigingen versie 2.1

- CJC, jeugd van 12 tot en met 18 jaar, worden gelijk gesteld met de gTBM (jeugd tot 12 jaar), waarmee ook CJC met contact kan trainen.

Bijlage 1

Situatieschets



Bijlage 2

Verkeerstromen – ‘Kiss & Ride’

Algemeen

- Bij binnenkomst wordt het grote hek gebruikt.
Het kleine poortje dat normaal de ingang vormt, blijft gesloten
- Reis zoveel mogelijk zelfstandig, liefst per fiets, of kom met één persoon uit jouw huishouden
- Ouders dragen hun kinderen over; het is niet de bedoeling dat ouders rond het sportterrein blijven. Ouders stappen niet uit de auto en gaan zeker niet bij elkaar staan. Elke groepsvorming rond het sportterrein kan leiden tot het verbieden van onze activiteiten.
- Het halen en brengen van kinderen gebeurt binnen een strak ‘tijdslot’ van 10 minuten. Zorg dat je op tijd je kind haalt/brengt. Zorg als speler (als je zelfstandig komt) dat je op tijd aankomt.
Het is niet toegestaan eerder dan de aangegeven tijden al te komen, de spelers verlaten bij einde training zo snel mogelijk het sportterrein.

Auto

- Kinderen die met de auto worden gebracht, komen zelfstandig vanuit de auto naar de club en vanaf de club zelfstandig naar de auto.
- Ouders blijven bij afzetten en ophalen van kinderen in de auto, met uitzondering om de deur van het kinderslot te halen.
- Automobilisten volgen de aanwijzingen van de parkeerbegeleiders.
- Kiss & Ride? Rijd door tot helemaal het einde van de weg (bij Strijkviertel), draai daar om en stel je auto in één lijn op. Zo kunnen kinderen veilig uit- en instappen, zonder dat andere auto's tussen jouw auto en ingang sportterrein kunnen kruisen
- De eerste drie parkeerplaatsen blijven vrij, zodat er vrij zicht blijft voor de parkeerbegeleiders, de overige parkeerplaatsen kunnen gebruikt worden door senioren.

Fiets – onder begeleiding ouder

- Kinderen die met de fiets worden gebracht, worden (zo nodig) door ouders begeleid tot uiterlijk 25 meter van het hek, aangegeven met strepen en/of hoedjes.
- Ouders keren daar direct om en blijven niet ‘hangen’.
- Kinderen die met de fiets worden gehaald, worden door ouders opgehaald op een minimale afstand van 25 meter van het hek. Zo blijft de doorgang vrij en zijn er geen opstoppingen. Ouders zorgen zelf voor een minimale onderlinge afstand van 1,5 meter.
- Samen fietsen met één ouder wordt aangemoedigd om de verkeersdruk en drukte van volwassenen te minimaliseren.

Fiets – zelfstandig

- Kom je zelfstandig op de fiets, houd je te allen tijde een onderlinge afstand van 1,5 meter.
- Bij aankomst wordt direct de fiets gestald en loop je –nadat je je handen hebt gewassen via een handpompje- door naar het veld waar je training hebt.
- Fiets je samen, zorg je dat je gelijktijdig de fiets pakt en weg fietst. Er wordt niet voor of buiten het hek met de fiets op elkaar gewacht; we houden de doorgang vrij.

Mijd OV

- Trainers en spelers mijden zoveel mogelijk het Openbaar Vervoer

Bijlage 3

Nieuwe trainingsmomenten

De trainingen worden (meer) uit elkaar getrokken om

- te voldoen aan de eis dat drukte aan hek bij aankomst en vertrek te minimaal is;
- de veiligheid ivm 1,5 meter-beleid te kunnen garanderen en te kunnen handhaven;
- voldoende ruimte op het veld te hebben dat ook in spelvormen er 1,5 meter afstand kan worden gehandhaafd

Dit betekent dat teams op andere tijden en soms zelfs andere dagen gaan trainen.

VASTGESTELD

Maandag en Woensdag

18:00 – 19:15 Cubs twee groepen, één veld; veld 2

18:15 – 19:30 Junioren twee groepen, één veld; veld 1

20:00 – 21:30 Dames 1 en 2 veld 2

20:15 – 21:45 Heren 1 en 2 veld 1

	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Cubs		X	X	X	X	X											
Jun.			X	X	X	X	X										
D1-2										X	X	X	X	X	X		
H1-2											X	X	X	X	X	X	

* groen – verkeersstroom aankomst spelers

* oranje – verkeersstroom vertrek spelers

Dinsdag en Donderdag

18:15 – 19:15 turven veld 1, achter palen, zijde Strijkviertel, *alleen dinsdag*

18:30 – 19:30 benjamins veld 2

18:45 – 19:45 mini's veld 1, *dinsdag delen met turven*

20:15 – 21:30 colts veld 2

20:30 – 21:45 Heren 3 en 4 veld 1

	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
T			X	X	X	X											
B				X	X	X	X										
M					X	X	X	X									
C											X	X	X	X	X		
H3-4												X	X	X	X	X	

* groen – verkeersstroom aankomst spelers

* oranje – verkeersstroom vertrek spelers

Zaterdag

09:15 – 10:00 guppen groep 1

10:15 – 11:00 guppen groep 2

Woensdag en Vrijdag

20:00 – 21:15 Touch rugby op kunstgrasveld Voetbal