



Corona-Protocol Utrechtse Rugby Club

Richtlijnen voor rugbytrainingen en -wedstrijden

versie 6.0
5 juni 2021

Het bestuur van URC heeft de volgende richtlijnen opgesteld om de trainingen en wedstrijden (jeugd en senioren) te organiseren. De trainingen en wedstrijden kunnen alleen doorgaan als we met z'n allen ons strikt houden aan de richtlijnen.

De richtlijnen zijn opgesteld aan de hand van en in lijn met:

- informatie Rijksoverheid, 'Nederlandse aanpak en maatregelen tegen het coronavirus' (26-3-2021)
- 'Generiek kader coronamaatregelen' van het RIVM (2-6-2021)
- het protocol 'verantwoord sporten' van het NOC/NSF (per 5-6-2021)
- aanvullende richtlijnen en adviezen van Rugby Nederland (1-9-2020)
- richtlijnen en adviezen Gemeente Utrecht (16-12-2020)
- richtlijnen van Koninklijke Horeca Nederland

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

Uitzondering topsport

De selectiespelers van Heren 1, uitkomend in de Ereklasse, vallen onder de strikte voorwaarden en maatregelen die het RIVM en NOC*NSF voorschrijven voor het starten van de topcompetities. Het (URC-specifieke) topsportprotocol wordt separaat vastgesteld door het bestuur. Deze topsportprotocollen zijn niet opgenomen in dit protocol. Waar dit protocol strijdig is met het topsportprotocol, is voor alle selectiespelers van Heren 1 het topsportprotocol leidend.

Thuisblijven:

In dit protocol wordt gesteld dat je met 'ziekteverschijnselen' thuis moet blijven. Hiermee bedoelen we:

Milde klachten: Verkoudheidsklachten, neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, verhoging *of* als je plotseling niet goed meer ruikt of proeft

Ernstige klachten: Benauwdheid en/of koorts (boven de 38 graden) of als je je steeds zieker voelt.

- Laat je testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is.
- Negatieve test, wel verkoudheid? Blijf thuis totdat klachten zijn verdwenen.
- Ernstige klachten? Bel direct de huisarts of de huisartsenpost.

Blijf verder thuis

- Als quarantaine is aangeraden, bv na terugkeer uit een land met code oranje of rood
- Als één van je huisgenoten last heeft van koorts *en/of* benauwdheid

Inhoudsopgave

1.	Algemene Richtlijnen.....	3
1.1	Hygiëne maatregelen:	3
1.2	Definities leeftijdscategorieën:	3
1.3	Algemene regels spelers:.....	3
1.4	Registratie.....	4
2	Trainingen.....	4
2.1	Richtlijnen voor spelers & staf.....	4
2.3	Trainingstijden.....	5
2.4	Richtlijnen voor gebruikers gym.....	5
2.5	Richtlijnen voor gebruik gymmateriaal buiten.....	5
3.	Wedstrijden.....	6
3.1	Richtlijnen bij thuiswedstrijden voor spelers en staf	6
3.2	Richtlijnen bij uitwedstrijden	6
4.	Onweerprotocol	7
5.	Algemene regels Toeschouwers.....	7
5.1	definitie toeschouwers (publiek).....	7
5.2	Toeschouwers langs het veld	7
5.3	Bezoek en Gebruik Clubhuis:.....	7
6	COVID-19 besmettingen.....	8
7.	Organisatie	8
7.1	Bestuur	8
7.2	Corona-coördinator	8
7.	Over dit protocol	9
7.1	communicatie.....	9
7.2	Uitzonderingen.....	9
7.3	Wijzigingen	9
	BIJLAGE 1 - Samenvatting Richtlijnen Trainers.....	10
	BIJLAGE 2 - Samenvatting Richtlijnen Spelers	11
	BIJLAGE 3 - Samenvatting Richtlijnen Ouders	12
	BIJLAGE 4 - gezondheidscheck	13

1. Algemene Richtlijnen

1.1 Hygiëne maatregelen:

- RIVM Richtlijnen blijven leidend;
- Vermijd drukte;
- Pas hygiëneregels toe
 - Was vaak je handen met water en zeep, daarna handen goed drogen.
 - Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
 - Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
 - Schud geen handen.
 - Iedereen boven de 17 jaar houdt buiten het veld 1,5 meter afstand;
- Bij binnenkomst op het sportterrein wast iedereen zijn handen met desinfectant;
- Materialen worden voor en na elke training gedesinfecteerd in grote bakken (pannen);
- Niet in groepsverband zingen of schreeuwen;
- Spelers komen aangekleed met eigen bidon, voorzien van naam en/of rugnummer, naar de club. Bitjes houd je zelf bij je;
- Spelers zijn thuis naar het toilet geweest;
- (Milde) ziekteverschijnselen? Blijf thuis, ook na een negatieve corona-test.

1.2 Definities leeftijdscategorieën:

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

- Jeugd tot en met 12 jaar: Guppen, Turven, Benjamins, Mini's;
- Jeugd van 13 tot en met 17 jaar: Cubs, Junioren, Colts;
- Senioren, vanaf 18 jaar.
- Cubs van 12 jaar vallen in de leeftijdscategorie 13 t/m 17 jaar en de daarvoor geldende restricties;
- Colts van 18 jaar vallen in de leeftijdscategorie 13 t/m 17 jaar en de daarvoor geldende restricties;
- Gedispenseerde spelers sluiten aan bij de groep waar zij naar gedispenseerd zijn, met de daarbij geldende regels.

1.3 Algemene regels spelers:

Jeugd:

- Voor deze groep gelden geen strikte beperkingen binnen het veld voor trainingen en wedstrijden bij het beoefenen van de sport: Contact is toegestaan als de sport daarom vraagt;
- Deze groep mag wedstrijden spelen;
- Jeugd van 13 tot en met 18 jaar houdt buiten het veld minimaal 1,5 meter afstand ten opzichte van volwassenen (18 jaar en ouder).
- De maximale groepsgrootte buiten het veld voor Jeugd en Jongeren van 13 tot en met 18 jaar is 4 personen.

Senioren:

- Voor deze groep geldt dat zij in groepen van maximaal 50 mogen sporten, groepslessen zijn toegestaan;
- Er gelden geen strikte beperkingen binnen het veld voor trainingen en onderlinge wedstrijden bij het beoefenen van de sport: Contact is toegestaan als de sport daarom vraagt;
- Deze groep mag onderlinge wedstrijden spelen, tegen alleen spelers van de eigen club;
- Buiten het veld wordt 1,5 meter afstand bewaard en is de maximale groeps grootte 4 personen.

1.4 Registratie

- Registratie om te sporten is niet meer verplicht. Bij gebruik van enig horeca-aanbod, dienen gasten zich wel te registreren en een gezondheidscheck te ondergaan

Spelers en vaste teamstaf hoeven zich bij reguliere trainingen en onderlinge wedstrijden niet te registreren. eRugby wordt gebruikt als het nodig is aanwezig door te geven aan de GGD.

Met 'regulier' wordt bedoeld, de trainingen en wedstrijden die zijn georganiseerd door aangestelde trainers van URC, zoals die in paragraaf 2.3 zijn weergegeven.

- Spelers, staf en begeleiders van onze gasten registreren zich met een QR code als ze het terrein opkomen. Hiermee wordt voldaan aan de verplichte registratie voor het clubhuis/terras.

2 Trainingen

2.1 Richtlijnen voor spelers & staf

- Kleedkamers en douches zijn geopend, behalve als anders is afgesproken. Omkleeden en douchen gebeurt zoveel mogelijk thuis.
- Senioren houden in kleedkamers 1,5 meter afstand tot anderen.
- Spelers komen maximaal 15 minuten voor aanvang training omgekleed bij URC.
- Tassen kunnen worden neergezet in de kleedkamers van het clubhuis. Bij het binnenzetten van de spullen, wordt in het clubhuis een mondkapje gedragen.
Als kleedkamers in overleg gesloten zijn, dient de oranje container als alternatief voor het droog wegleggen van kleding.
- Trainers doen vóór elke training een gezondheidscheck: Spelers wordt gevraagd of zij gezondheidsklachten hebben.
- Trainers desinfecteren materialen voor én na gebruik (wassen in grote pannen)
- Toiletgebruik is alleen in noodgevallen toegestaan, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Het materiaalhok is alleen toegankelijk voor trainers, voorkom drukte en houdt 1,5 meter afstand;
- Fysio is alleen toegankelijk voor speler die vooraf via Whatsapp een afspraak hebben met Karim;
- Geen samscholing, zowel binnen als buiten het sportterrein, houdt 1,5 meter afstand
- Iedereen verlaat het sportterrein zo snel mogelijk na de training.
- Teammanagers en EHBO'ers en andere functionarissen zijn toegestaan om bij de training aanwezig te zijn.

- Er is een corona-coördinator, herkenbaar bij de ingang, aanwezig.

2.3 Trainingstijden

- Spelers en trainers houden zich aan de vastgestelde trainingstijden. Hiermee is registratie niet nodig en is aantoonbaar wie er wanneer op de velden actief is (geweest)
- Op zaterdag en zondag is het toegestaan om extra trainingen en/of wedstrijden voor de jeugd te organiseren. De tijden worden door de CJC- en TBM-coördinator onderling en met de wedstrijdsecretaris senioren afgestemd. Bij thuiswedstrijden Ereklasse moeten velden ruim op tijd leeg zijn.

Overzicht

maandag	Benjamins/Mini's/Colts	Heren 1
dinsdag	Cubs/Junioren	Dames
woensdag	Turven/Benjamins/Mini's	Heren
donderdag	Cubs/Junioren/Colts	Heren 1
vrijdag		Dames
zaterdag	Jeugdwedstrijden	Ereklasse
zondag	Dames/Heren	

2.4 Richtlijnen voor gebruikers gym

Het gebruik van de gym is weer toegestaan zodra hiervoor een nieuw protocol is vastgesteld. Tot die tijd, én als iemand liever niet binnen traint, kunnen spelers het gymmateriaal ook buiten gebruiken.

2.5 Richtlijnen voor gebruik gymmateriaal buiten

Met inachtneming van de onder **2.1 vermeldde richtlijnen** voor spelers en staf, kan onder onderstaande voorwaarden gebruik gemaakt worden van materiaal uit de gym:

- Het gebruik van gymmateriaal buiten is alleen voor senioren toegestaan na reservering.
- Aanmelden voor gebruik van gymmateriaal kan via een e-mail naar gym@utrechtserugbyclub.nl met het verzoek een tijdslot van 90 minuten te reserveren. Een bevestigingsmail bekrachtigt je reservering..
- Per tijdslot zijn er maximaal 3 groepjes, 6 personen, toegestaan zich in te schrijven
- Bij aankomst op het sportterrein laat de sporter desgevraagd de bevestigingsmail van de reservering aan een aanwezige corona-coördinator zien.
- Eén persoon (van de twee) neemt het benodigde materiaal uit de gym voordat de volgende persoon het benodigde materiaal uit de gym neemt. Zijn er meerdere groepjes, pakt ieder groepje om de beurt het materiaal: Er is dus maximaal één sporter in het clubhuis aanwezig om het materiaal te pakken. Binnen draagt de speler een mondkapje.
- Materiaal wordt uitsluitend gebruikt op het sportterrein, op de daarvoor bestemde locaties:
 - het grasveld naast de fietsenstalling,
 - het grasveld naast veld 1 voorbij de tribune, of
 - het try-gebied aan de Strijkviertelkant van veld 1.
 Het is niet toegestaan gymmateriaal op andere plaatsen op de (speel)velden te gebruiken.

- Matjes dienen als ondergrond gebruikt te worden om gebruikerssporen te voorkomen. De matjes beschermen het materiaal.
- Het is niet toegestaan om materiaal uit de gym te gebruiken indien het buiten regent. Indien tijdens een training het weer omslaat dient direct, met inachtneming van de 1,5 meter afstand, het materiaal terug geplaatst te worden in de gym, waarbij er weer maximaal één persoon tegelijk in het clubhuis is.
- Na afloop van de training dient al het gebruikte materiaal, gereinigd en ontsmet, terug geplaatst te worden in de gym, waarbij weer steeds maximaal 1 sporter tegelijk in het clubhuis is.
- De gym coördinator zal voor ieder tijdslot één van de aanwezige sporters benoemen tot corona-coördinator, welke verantwoordelijk is voor naleving van het protocol. Voor deze persoon gelden de onder 7.2 vermelde richtlijnen. Uitzondering hierop is de aanwezigheid bij de poort. Mocht getraind worden op tijden dat er reeds een corona-coördinator aanwezig is, dan vervalt deze verantwoordelijkheid voor de toegewezen sporter.
- Gebruik van ander materiaal (e.g. rugbyballen en tacklebags) valt niet onder de strekking van deze paragraaf en is dus niet toegestaan

3. Wedstrijden

3.1 Richtlijnen bij thuiswedstrijden voor spelers en staf

- De Jeugd en Jongeren mogen wedstrijden spelen tegen andere clubs.
- De Senioren mogen alleen onderlinge wedstrijden (tegen spelers van de eigen club) spelen
- Toeschouwers zijn niet welkom
- Bij wedstrijden geldt een zelfde maximum aan begeleiders als bij trainingen:
Er is maximaal 1 trainer per 8 spelers op het terrein, met een maximum van 6 trainers.
- Teammanagers en EHBO'ers zijn toegestaan om bij een wedstrijd aanwezig te zijn.
- Zogenaamde "rij-ouders" van bezoekende clubs zijn welkom om tijdens de wedstrijd aanwezig te zijn. Zij worden beschouwd als begeleiders van onze gasten.
- Er is een corona-coördinator, herkenbaar bij de ingang, aanwezig. Dit is bij voorkeur iemand met een dubbele functie (EHBO'er of teammanager)
- Kleedkamers en douches zijn geopend, mits er geen andere afspraken zijn gemaakt. Voorkeur is om thuis om te kleden en te douchen.
- Toiletgebruik is toegestaan, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest
- Spelers komen maximaal 15 minuten voor aanvang warming-up bij URC.
- Tassen kunnen worden neergezet in kleedkamers. Tribune (buitentrap) en boventerras blijven vrij van spelers en spullen. Bij thuiswedstrijden of trainingen van Heren 1 kan besloten worden dat voor de overige teams de kleedkamers gesloten blijven. Als kleedkamers in overleg gesloten zijn, dient de oranje container als alternatief voor het droog wegleggen van kleding.

3.2 Richtlijnen bij uitwedstrijden

- 4 Teammanagers vragen vooraf de geldende richtlijnen bij de club die wordt bezocht en delen deze met de staf, trainers en eventueel ouders;
- 5 Teams volgen de geldende richtlijnen bij de club die wordt bezocht;
- 6 Geen regels? Gebruik je gezonde verstand, handel in de geest van de richtlijnen van URC.

4. Onweerprotocol

Als onweer wordt voorspeld, gaan trainingen en onderlinge wedstrijden niet door.

Bij onweer en andere (weer)omstandigheden die het verblijf buiten gevaarlijk maken, terwijl er trainingen of wedstrijden bezig zijn, gaat de jeugd zo snel mogelijk naar binnen en wacht het onweer af in de kleedkamers. Iedereen verdeelt zich zo goed mogelijk en probeert zoveel mogelijk afstand te bewaren.

Zodra het veilig is, verlaat iedereen zo snel mogelijk de kleedkamers.

5. Algemene regels Toeschouwers

5.1 definitie toeschouwers (publiek)

Toeschouwers zijn mensen die het sportterrein betreden en

- niet deelnemen aan de wedstrijd/training;
- geen rol hebben binnen teamstaf of medische begeleiding;
- geen official (referee, wedstrijdsecretaris, EHBO'er...) zijn tijdens de training/wedstrijd

5.2 Toeschouwers langs het veld

- Toeschouwers zijn niet toegestaan bij zowel wedstrijden als trainingen
Uitzonderingen hierop zijn:

- ouders van kinderen die hun eerste training bij URC volgen
 - ouders bij de eerste training van eerstejaars turven (oud-guppen)
 - ouders, expliciet uitgenodigd door trainers of teammanagers
 - ouders/chauffeurs van bezoekende clubs (zijn begeleiders)
 - door bestuur genodigden
- mits* iedereen ouder dan 17 jaar buiten het veld te allen tijde 1,5 meter afstand houdt

5.3 Bezoek en Gebruik Clubhuis:

Het Clubhuis is alleen op afspraak geopend.

- Alleen na overleg met het bestuurslid Clubhuis is het clubhuis te gebruiken
- Aanvragen gaan per mail: clubhuis@utrechtserugbyclub.nl, voorzien van een plan van aanpak
- Overleggen mogen in het clubhuis worden gevoerd, alleen ná reservering
- Informatieavonden voor teams mogen in het clubhuis plaatsvinden, alleen ná reservering
- Het bestuurslid Clubhuis kan besluiten horeca te openen. Dit wordt per besluit met de betrokkenen gecommuniceerd.
- Het bestuurslid Clubhuis stelt met betrokkenen vast op welke wijze de horeca functie wordt geopend.
- Gasten die gebruik maken van horeca-functionaliteiten, dienen zich bij binnenkomst van het sportterrein te registreren.

6 COVID-19 besmettingen

- Bij vaststelling van Covid-19 bij spelers of hun directe omgeving wordt zo snel mogelijk de teammanager ingelicht
- De teammanager zoekt contact met het bestuur en overlegt met betreffende speler en het bestuur welke stappen worden ondernomen
- Uitgangspunt zijn de richtlijnen die de GGD de betreffende speler (of zijn omgeving) heeft meegegeven. Dit kan per geval anders zijn.
- Communicatie naar eigen team gebeurt via de teammanager
- Communicatie naar tegenstanders gebeurt via de betreffende wedstrijdsecretaris (senioren/CJC/TBM)
- Communicatie naar andere teams van URC en de overige (externe) communicatie gebeurt via het bestuur.

7. Organisatie

7.1 Bestuur

Het bestuur neemt corona serieus en heeft binnen het bestuur het bestuurslid jeugd en het bestuurslid clubhuis belast met de portefeuille corona:

Trainingen en wedstrijden en protocol

Bas de Boer, jeugd@utrechtserugbyclub.nl

Clubhuis en gym

Robin Musch, clubhuis@utrechtserugbyclub.nl

7.2 Corona-coördinator

Een corona-coördinator is een vrijwilliger, via een rooster aangesteld door URC, die

- Het directe aanspreekpunt is voor mensen met vragen over het protocol;
- Naleving van het protocol zo goed mogelijk handhaaft.

Richtlijnen omtrent de corona-coördinator

- Er is altijd minimaal 1 corona-coördinator zichtbaar bij de ingang aanwezig tijdens trainingen en wedstrijden. De coördinator draagt (bij voorkeur fluoriserend) hesje, zodat hij herkenbaar is.
- Ieder team regelt op trainingsavonden en wedstrijddagen een corona-coördinator. Dit kan geregeld en afgestemd worden met andere teams, zoals ook barbezetting wordt ingevuld en afgestemd;
- Ieder team levert vrijwilligers die op trainingsavonden dienst doen als corona-coördinator;
- De corona-coördinator leest vooraf het protocol en krijgt vooraf een schriftelijke instructie;
- De corona-coördinator heeft als back-up altijd een bestuurslid van dienst.

7. Over dit protocol

7.1 communicatie

- 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

7.2 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.

Ereklasse

De geselecteerde spelers en stafleden van Heren 1 mogen afwijken van dit protocol, daar waar dit protocol strijdig is met het topsportprotocol dat Rugby Nederland volgt en (deels) is vastgesteld door het bestuur van URC.

7.3 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 6

- Aangepast aan regelgeving vanaf 5 juni 2021
- De groep U27 is vervallen en valt nu onder 'senioren'
- Senioren mogen weer met contact trainen, in groepen van maximaal 50
- Jeugd mag wedstrijden spelen, Senioren alleen onderlinge wedstrijden
- Clubhuis is deels weer geopend, alleen na akkoord van bestuurslid clubhuis
- Kleedkamers en douches zijn open, advies is om zoveel mogelijk thuis om te kleden en te douchen
- In het clubhuis is een mondkapje verplicht als je loopt
- Geen registratie nodig om te spelen, wel registratie voor horeca
- Clustertrainingen toegestaan

BIJLAGE 1 - Samenvatting Richtlijnen Trainers

- Training geven of wedstrijden begeleiden is niet verplicht!
Voelt het persoonlijk niet goed om op het veld te staan, snappen we dat en blijf je gewoon thuis.
- Bij (lichte) ziekteverschijnselen blijf je in ieder geval thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Spelers met (lichte) ziekteverschijnselen mogen NIET trainen of spelen,
- dit geldt ook na een negatieve corona-test;
- Doe voorafgaand aan je training een gezondheidscheck (zie bijlage)
- Stuur spelers die de check niet goed doorstaan direct naar huis
- Lees het corona-protocol door
- Houd je aan de trainingdagen, ook voor de zaterdag/zondag.
- Communiceer duidelijk aanvangs- en eindtijden van warming-up, trainingen of bijeenkomsten.
Houd je aan deze tijden, zodat spelers op tijd kunnen komen en kunnen worden opgehaald;
- Stem met de trainingsstaf af wie wanneer komt, zodat je niet over het maximum van aantal trainers komt;
- Was bij binnenkomst je handen met desinfectans via een handpompje;
- Houd 1,5 meter tot iedereen ouder dan 12 jaar;
- Bereid je warming-up of training voor, zorg dat alles klaar ligt voordat de spelers komen;
- Gebruik zo min mogelijk materialen;
- Alleen de trainers pakken materialen uit het materialenhok, spelers blijven buiten;
- Desinfecteer vooraf de materialen die je gaat gebruiken (was in grote pannen);
- Neem voor elke warming-up of training met de spelers de regels door;
- Stuur geen spelers direct door naar de fysio, laat spelers vanaf huis een afspraak maken;
- Gebruik geen teamkratjes met water – alleen het gebruik van eigen bidons is toegestaan
- Desinfecteer na gebruik de materialen weer;
- De trainers ruimen het materiaal in het materiaalhok, de spelers blijven buiten;
- Verlaat zo snel mogelijk na training of wedstrijd het sportterrein;
- Was bij het verlaten van het terrein je handen met desinfectans via een handpompje;

BIJLAGE 2 - Samenvatting Richtlijnen Spelers

- Bij (lichte) ziekteverschijnselen blijf je in ieder geval thuis.
 - trainers kunnen je bij verdenking van ziekteklachten naar huis sturen
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Was bij binnenkomst je handen met desinfectans via een handpompje;
- Volg altijd de aanwijzingen van begeleiders en trainers;
- Houd buiten het veld altijd 1,5 meter afstand tot trainers en begeleiders, Senioren houden ook afstand tot spelers ouder dan 12 jaar;
- Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van je training of warming-up naar URC;
- Zorg dat je sportkleding aan hebt en thuis naar de wc bent geweest;
- Plaats eventueel je tas in de kleedkamer, draag een mondkapje als je door het clubhuis loopt
- Kleed je zoveel mogelijk thuis om en douche zo veel mogelijk thuis.
- Kom zelfstandig, liefst per fiets, kom anders met één persoon uit jouw huishouden;
- Was je handen voor en na de training;
- Gebruik alleen je eigen bidon. Voorzie je bidon van naam en/of rugnummer;
- Houd je beetje altijd zelf bij je;
- Alleen trainers pakken materialen, wacht op afstand tot de training of warming-up begint;
- Verlaat direct na een training of wedstrijd het sportterrein. Blijf niet in groepjes hangen op of rond de club;
- Zorg dat je niet met meer dan twee man als groepje weg gaat; de maximale groepsgrootte, ook voor jeugd ouder dan 12 jaar, is 4.
- In het veld is contact toegestaan, maar alléén in spelsituaties. Vermijd al het andere contact.
- **Respecteer de (spel)regels omtrent corona**

BIJLAGE 3 - Samenvatting Richtlijnen Ouders

- Training volgen of wedstrijden spelen, is niet verplicht!
Voelt het persoonlijk niet goed dat je kind training volgt of wedstrijden speelt, snappen we dat en blijft hij/zij thuis;
- Bij (lichte) ziekteverschijnselen blijft je kind in ieder geval thuis, ook na een negatieve corona-test;
- Trainers kunnen spelers waarvan zij inschatten dat ze gezondheidsklachten hebben, naar huis sturen.
- 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;
 - als je spelers naar (uit)wedstrijden brengt, volg dan het mondkapjes protocol van de overheid
- Zorg dat je kind in sportkleding komt, met eigen bidon (voorzien van naam en/of rugnummer) en met beetje;
- Kleedkamers zijn niet altijd beschikbaar; laat omkleden en douchen liefst thuis gebeuren.
- Toiletgebruik bij trainingen is alleen voor noodgevallen; laat je kind thuis nog even naar de wc
- Kinderen zijn vanaf 15 minuten voor hun training of warming-up welkom.
- Volg bij halen brengen zo nodig de aanwijzingen van de begeleiders;
- Ouders kunnen niet toekijken bij wedstrijden of trainingen
- Moet je in noodgevallen toch het terrein op? Meld je dan bij de corona-coördinator aan het hek.
- Desinfecteer je handen als je het sportterrein opkomt
- Meld je kind altijd af als hij/zij niet komt, zo weten we hoeveel spelers we kunnen verwachten
- Heb je vragen, neem contact op met de teammanager van je kind

BIJLAGE 4 - gezondheidscheck

Stel standaard voor de training onderstaande vragen:

- Vraag 1 **Heb je op dit moment een huisgenoot met milde klachten en koorts en/of benauwdheid?**
neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak
- Vraag 2 **Zit je op dit moment in quarantaine?**
zelf corona vastgesteld, huisgenoot met corona, contact gehad met iemand waarbij corona is vastgesteld, wachtend op een test (na bv melding corona-app)