



## Corona protocol AHC Quick

Versie: 17 mei 2020

Vanaf 11 mei mogen mensen van alle leeftijden weer buiten sporten mits een onderlinge afstand van 1.5 m gehanteerd wordt. Daarnaast geleden diverse regels op ons complex om dit te kunnen waarborgen. Samen met allerlei sportbonden heeft ook onze bond richtlijnen opgesteld om weer op een veilige en verantwoorde manier te kunnen gaan trainen. De competities gaan nog niet van start.

Het is belangrijk dat we ons heel goed aan de opgestelde regels in dit protocol houden. De regels in dit protocol zijn er niet om lastig te doen, maar omdat het virus dat de COVID-19 infectie veroorzaakt zich makkelijker verspreidt als we ons niet aan de regels houden.

### Belangrijke regels:

- ✓ Ouders zijn niet aanwezig bij de trainingen. Word je afgezet, dan mag een ouder niet voorbij de blauwe container komen.
- ✓ Kom in sportkleding naar het veld. De kleedkamers en de kantine zijn gesloten. WC's blijven bereikbaar.
- ✓ Van en naar het Quick veld: houd rechts aan op het asfaltpad.
- ✓ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training.
- ✓ Jeugd: we verzamelen voor de kantine en gaan vervolgens gezamenlijk naar het veld.
- ✓ **Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden**
- ✓ Voor iedere training dient een **corona-aanspreekpunt** aangewezen te worden. Iedere deelnemer van de training dient te weten wie dit is. Deze persoon mag deelnemen aan de training, maar ziet er wel op toe dat de richtlijnen nageleefd worden. Voor jeugdteams mag het aanspreekpunt een trainer zijn, mits er minimaal twee trainers aanwezig zijn per team. Indien er geen twee trainers zijn dan dient een ouder of een ander meerderjarig lid van de vereniging het aanspreekpunt te zijn.
- ✓ **In de dugouts mag slechts 1 persoon tegelijk aanwezig zijn.** Als er iemand in de dugout loopt/staat/zit dan moeten andere personen wachten tot de betreffende persoon de dugout verlaten heeft. De dugout mag dus gebruikt worden om even schoenen aan te trekken, maar er mogen nog steeds geen spullen in de dugout (blijven) liggen.
- ✓ **Tassen en materialen mogen niet in de dug out gelegd worden.** Deze dienen langs het hek achter het 1<sup>e</sup>-honk gelegd te worden met minimaal 1.5 meter afstand tussen de tassen.
- ✓ We adviseren nog steeds mensen om gedurende de gehele training twee (slag)handschoenen te dragen. Als je met één of twee blote handen wilt gooien / slaan, dien je **voor aanvang van iedere oefening je handen te desinfecteren met handgel.** De persoon die het Corona-aanspreekpunt is dient er op toe te zien dat dit gebeurt.
- ✓ Voor aanvang van een slag oefening worden de knuppels en helmen op een stapel gelegd. Dit is de 'schone' stapel. Na gebruik dient de knuppel op een andere plek gelegd te worden, wat de 'gebruikte' stapel is. **Een knuppel, of helm, mag pas weer door een ander gebruikt worden nadat het handvat van de knuppel en de binnenkant van de helm ontsmet is met de alcohol spray.**
- ✓ Het is toegestaan om in het gebied tussen kantine en softbalveld-backstop te lopen, maar je mag hier niet blijven staan. Hierdoor komt het eenrichtingsverkeer om de kantine te vervallen.
- ✓ **Ga na de training direct naar huis.** Blijf niet hangen.



### Hygiëne en gezondheid:

- ✓ Meld je aan bij je trainer als je komt trainen. Geef ook door als je niet komt trainen;
- ✓ Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- ✓ Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer laten en naar buiten;
- ✓ Blijft thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- ✓ Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ✓ Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet; de toiletten op het complex zijn bereikbaar, maar iedereen wordt verzocht hier zo weinig mogelijk gebruik van te maken;
- ✓ Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- ✓ Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- ✓ Gebruik je eigen drinkbeker en vul deze thuis voordat je vertrekt;
- ✓ Gebruik je eigen handdoek;
- ✓ Gebruik geen kauwgom of zonnepitten om 'spugen' te voorkomen;
- ✓ Vermijd het aanraken van je gezicht;
- ✓ Douche thuis en niet bij Quick;
- ✓ Schud geen handen;

### Algemeen:

- ✓ De teams trainen op verschillende dagen en tijden om interactie tussen de teams te minimaliseren;
- ✓ Het bestuur zorgt er voor dat een sprayfles met alcohol (70%) beschikbaar is om helmen en knuppels te desinfecteren. Daarnaast is handgel beschikbaar.
- ✓ De hygiëne afspraken op de club worden duidelijk besproken met de spelers en trainers. Hier gelden hele duidelijke regels voor waar trainers moeten toezien op de naleving.
- ✓ Er worden duidelijke afspraken gemaakt in het geval van kwetsuren en dergelijke.
- ✓ Bij iedere training zal iemand aanwezig zijn die de naleving van het corona-protocol in de gaten houdt. In het geval van een ouder heeft deze toestemming om bij de training aanwezig te zijn.

**Updates:** De komende tijd zullen we op basis van informatie van coaches, de gemeente, de KNBSB en andere partijen dit protocol aanpassen wanneer nodig. Nieuwe versies worden bekend gemaakt via de website van de club ([quickamsterdam.nl/](http://quickamsterdam.nl/)) en via de whatsappgroepen.

Contactpersoon voor de club m.b.t. het corona-protocol en de naleving er van is Bas de Jong. Opmerkingen, vragen, adviezen en tips graag richten aan hem ([jeugd@quickamsterdam.nl](mailto:jeugd@quickamsterdam.nl)).