



Beste NLC'er of bezoeker,

Om in deze tijd, veilig en verantwoord te kunnen sporten hebben we dit protocol opgesteld. Dit protocol is gemaakt voor alle leden van NLC'03 en alle bezoekers van het sportpark. Lees dit protocol goed door, zodat we er samen voor kunnen zorgen dat alles via de richtlijnen van de overheid loopt en we kunnen blijven sporten. Voor vragen kunnen jullie terecht bij het bestuur.

Algemene Regels voor iedereen:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of als je een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis;
- Meld een (mogelijke) besmetting bij de trainer of leider van het team.
- 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;
- houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- vermijd drukte;
- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- schud geen handen;

Voor bezoekende teams:

- Publiek bij de wedstrijden is niet toegestaan.
- Wel mogen er maximaal 3 begeleiders (trainers en leiders) aanwezig zijn. Daarnaast mogen er bij jeugdteams maximaal 5 personen extra aanwezig zijn (de chauffeurs van de kinderen).
- Geadviseerd wordt om thuis om te kleden en te douchen. NLC'03 stelt wel kleedruimtes en douches beschikbaar. Daarbij geldt wel dat er maximaal 8 personen tegelijkertijd in de kleedruimte mag zijn en er maximaal 2 personen tegelijkertijd mogen douchen.
- Spelers van de JO6, JO7 en JO8 douchen altijd thuis (de kinderen hebben nog teveel hulp nodig van de ouders).
- Zie hieronder ook de regels voor de sporters

Voor sporters:

- sporters dienen zelf hun (gezondheids) risico te analyseren of zij zich op buiten en/of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
- tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- houd er als sporters rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is, de sporter meetelt als publiek en 1,5 meter afstand dan moet aanhouden: tenzij je direct de locatie verlaat;



- voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines;
- zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinnings-moment en tijdens een wissel;
- vanaf 13 jaar: draag een mondkapje wanneer personen buiten je huishouden in één vervoersmiddel van of naar een sportactiviteit gaan en of bij uitwedstrijden;
- De kleedkamers en douches zijn open. Voor 18 jaar en ouder geldt hierbij de 1,5 meter afstand. Verder geldt:
 - JO6, JO7 en JO8 douchen thuis; (De kinderen hebben vaak nog hulp nodig van de ouders)
 - JO9 t/m JO17 en senioren: Het advies is thuis te douchen. Tevens mogen er maar 8 spelers tegelijkertijd in de kleedkamer zijn. Douchen met maximaal 2 spelers tegelijkertijd.
- volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, buurtsportcoaches en bestuursleden;
- blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- Gebruik eigen bidons!

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers:

- Maximaal 3 trainers/begeleiders per training of wedstrijd.
- trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten en/ of in de sportlocatie in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
- vermijd als trainer/begeleider en vrijwilliger geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen;
- wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen en geef geen highfives;
- tijdens het sporten dient waar mogelijk 1,5 meter afstand te worden gehouden, maar als dat een normale sportbeoefening in de weg staat mag de 1,5 meter afstand tijdelijk losgelaten worden;
- voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines;
- houd 1,5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport;
- trainers hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot sporters tot en met 12 jaar;
- zorg ervoor dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmomenten of tijdens een wissel;
- voor alle sporten geldt dat het aantal sporters en begeleiders per sportactiviteit niet groter is dan noodzakelijk voor de sportactiviteit (training, oefenwedstrijd, wedstrijd);
- daarnaast wordt geadviseerd om de samenstelling zo vast mogelijk te houden. Train zo veel mogelijk in vaste groepen of met je vaste trainingspartner;
- help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten;
- laat sporters van 18 jaar en ouder sporters tijdens inlopen en warming-ups de 1,5 meter afstand houden;
- zorg voor 1,5 meter afstand tussen de trainers/begeleiders/vrijwilligers en wisselerspelers onderling, ook in de dug-out.



- geforceerd stemgebruik of zingen langs en in het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan;
- Zorg ervoor dat de speler zo veel mogelijk hun eigen materiaal gebruiken. Maak geen gebruik van de gezamenlijke bidons. Laat spelers hun eigen bidon van thuis meenemen.

Voor ouders/verzorgers en toeschouwers:

- Het is niet toegestaan om bij trainingen of thuiswedstrijden te gaan kijken. Ouders/verzorgers blijven buiten de poort.
- informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;

Aanvullende regels kantine:

- De Kantine is gesloten.