



# Instructies verantwoord sporten

*Gezond verstand gebruiken staat voorop!*

Sportvereniging Abbenes  
Van Voorstlaan 2  
2157 PM Abbenes  
V1.3 (09-07-2020)

Contactpersoon:  
Rick Krenn  
[voorzitter@svabbenes.nl](mailto:voorzitter@svabbenes.nl)



## Algemene hygiëne- en veiligheidsregels

De onderstaande Algemene hygiëne- en veiligheidsregels zijn voor iedereen (denk aan trainer, sporter, ouder/verzorger) van toepassing:

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, benauwdheid of koorts en laat je zo snel mogelijk testen.
  - Klachten die kunnen wijzen op corona zijn neusverhoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts en benauwdheid.
  - Laat u testen als u 1 of meer van deze klachten heeft. Blijf thuis tot de uitslag van de test bekend is. Als u ook koorts heeft of benauwd bent, dan blijven ook uw huisgenoten thuis tot de uitslag van de test bekend is. Hebben uw huisgenoten ook klachten? Dan laten zij zich ook testen.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft
- Pas als iemand in jouw huishouden 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten en sporten
- Blijf thuis als je/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 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 thuis 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.
- Indien je boven 70 jaar oud bent of tot een risicogroep behoort, dien je zelf het risico te analyseren of jij je op het sportpark kunt begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor onderling contact tussen kinderen tot en met 12 jaar)
- Vermijd drukte
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Vermijd het aanraken van je gezicht
- Schud geen handen
- Was voor en na je trainings-/sportactiviteit je handen 20 seconden met zeep (op de vereniging en/of thuis)
- Er is beperkt douchegelegenheid op de vereniging om hygiëne te kunnen waarborgen, douche bij voorkeur thuis.



## Wat en wanneer?

Sportvereniging Abbenes (SVA) is geopend voor trainingsactiviteiten voor tennis/voetbal en vrij spelen (tennis en darts) op de daarvoor aangewezen locatie. Het sportpark mag betreden worden voor geplande of gereserveerde (sport-/trainings)activiteiten en als toeschouwer op de reguliere openingstijden van het sportpark.

Trainingsactiviteiten staan onder toezicht van door SVA aangestelde trainers, welke gecommuniceerd worden naar aangemelde deelnemende sporters en/of ouders/verzorgers. Vrij spelen (tennis en darts) staat niet onder toezicht.

Sinds de startdatum van trainingsactiviteiten (11 mei 2020) is het mogelijk om trainingen te volgen in de volgende beschikbare tijdvakken voor de genoemde leeftijdsgroepen.

<b>Maandag:</b>	18:00 - 20:35 uur (tennis)
<b>Woensdag:</b>	15:00 - 17:00 uur (voetbal, 0-12 jaar)
<b>Donderdag:</b>	19:30 - 21:00 uur (voetbal, 13 jaar en ouder)

Voor tennis is het tijdvak verder opgesplitst in drie groepen, in verband met verschil in leeftijd en/of spelniveau:

Groep 1 (0-12 jaar):	18:00 - 18:45 uur
Groep 2 (0-12 jaar):	18:55 - 19:40 uur
Groep 3 (13-18 jaar):	19:50 - 20:35 uur

De startdatum van vrij spelen (tennis) is gesteld op 13 mei 2020. Startdatum van vrij spelen (darts) is gesteld op 2 juli 2020.

## Voor wie beschikbaar?

### Training

Ouders/verzorgers/sporters zijn in de week van 11 mei geïnformeerd over de trainingsactiviteiten en de voorschriften die gelden om hieraan op correcte wijze deel te nemen.

### Vrij spelen (tennis en darts)

Met ingang van 1 juli 2020 is er voor alle leden van tennis en darts gelegenheid om vrij te spelen, zonder dat hier een toezichthouder bij aanwezig hoeft te zijn. Hier zijn een aantal voorwaarden en instructies aan verbonden (zie Instructies voor sporters).



## Situatie op het sportpark

- De Algemene hygiëne- en veiligheidsregels en belangrijkste instructies worden zichtbaar opgehangen bij de entree van het sportpark richting het clubhuis, op de voordeur en serre deur van de kantine en op het toilet in de kantine.
- Kantine & terras
  - Met ingang van 1 juli 2020 zijn kantine en terras weer toegankelijk voor sporters en toeschouwers, zolang zij te allen tijde 1,5 meter afstand tot elkaar houden. De kantine is alleen geopend tijdens reguliere openingstijden waarop een bardienstvrijwilliger aanwezig is.
  - Het meubilair in de kantine en op het terras is zodanig ingedeeld dat de 1,5 meter afstand gehandhaafd kan worden. Het is **niet toegestaan** het meubilair te verplaatsen.
    - In de kantine is het alleen toegestaan om te zitten op een van de aanwezige stoelen, dit geldt ook voor de statafels (per statafel is één barkruk geplaatst)
  - Tot nader bericht is er alleen de mogelijkheid om met PIN te betalen (bij voorkeur contactloos). Er zal geen contant geld in de kantine aanwezig zijn.
  - Beschikbare sportlocaties:
    - Voetbal: alléén het trainingsveld mag gebruikt worden, het hoofdveld is niet toegankelijk.
    - Tennis: banen 1 t/m 4 mogen gebruikt worden en ook de oefenkooi mag geopend worden.
    - Darts: beide dartborden in de kantine mogen gebruikt worden
  - Kleedkamers:
    - In verband met hygiënebeperkingen en om het schoonhouden van kleedruimtes beheersbaar te houden, zijn alleen de twee kleedkamers aan de rechterzijde van het clubgebouw (1x heren- + 1x dameskleedkamer) toegankelijk. De voetbalkleedkamers zijn tot nader bericht niet toegankelijk. Leden wordt verzocht zoveel mogelijk thuis te douchen.

## Instructies voor sporters

**Let op:** de gedeeltelijke openstelling van het sportpark gebeurt op basis van een noodverordening van de gemeente. De gemeente is verantwoordelijk en bevoegd voor het handhaven van de noodverordening, maar ook trainers/vrijwilligers van Sportvereniging Abbenes kunnen ingrijpen bij constatering van overtredingen.

De gemeente kan bij (herhaaldelijk) overtreden van de noodverordening maatregelen nemen, zoals het uitschrijven van een boete (zowel persoonlijk als voor de sportvereniging), uitsluiten van deelname van (groepen van) personen tot zelfs het weer sluiten van de accommodatie. Om deze reden vragen wij de aanwezigen op het sportpark met klem zich aan de regels te houden. Eventuele boetes vanuit de gemeente voor SVA (tot maximaal 4.000 euro), zullen waar mogelijk door het bestuur worden verhaald op de leden die de boete hebben veroorzaakt.

- Leef altijd de Algemene hygiëne- en veiligheidsregels na.
- Volg altijd de aanwijzingen op van SVA (trainers en/of vrijwilligers).
- Sporters hoeven met ingang van 1 juli 2020 tijdens een trainings-/sportactiviteit op de tennisbaan/voetbalveld geen 1,5 meter afstand te houden tot andere sporters. **Let op:** tijdens (baan)wissels en voor/na een trainings-/sportactiviteit en op alle overige plaatsen op het sportpark geldt nog steeds **wel** dat 1,5 meter afstand tot elkaar gehouden moet worden (behalve voor personen uit het eigen huishouden)
- **Aanvullende instructies vrij spelen (tennis m.i.v. 13 mei 2020):**
  - Met ingang van maandag 25 mei mag zowel enkelspel als dubbelspel beoefend worden.
    - Een seniorlid mag (een) introduc (es) meenemen op eigen risico en verantwoordelijkheid. Dit is tot nader bericht kosteloos.
    - Met ingang van 1 juli 2020 mag een seniorlid ook spelen met iemand jonger dan 19 jaar, ongeacht of zij uit hetzelfde huishouden komen.
  - Het is **verplicht** vooraf een baan te reserveren. Dit kan in tijdvakken van 30 minuten met een maximum van 90 minuten. Hou je aan je gereserveerde tijd!
    - Reserveren kan minimaal 2 uur en maximaal 2 weken v ordt je de baan op wil. Geef je reservering telefonisch of via WhatsApp door op het volgende telefoonnummer: **06 84 58 68 92**.
    - Geef hierbij de dag en het gewenste tijdvak door en de voor- en achternaam van jou en de andere speler(s) (lid of introduc ). Alle reserveringen worden bewaard om eventuele besmettingsmomenten terug te kunnen herleiden.
    - Je reservering is pas definitief als je een bevestiging hebt ontvangen. Zonder bevestiging is het niet toegestaan het sportpark te betreden.
    - Indien je toch niet kunt spelen, annuleer dan zo spoedig mogelijk je reservering om het tijdvak vrij te houden voor anderen.
  - De sleutelbos van het park kun je ophalen en terugbrengen bij Van Voorstlaan 17.
  - Afhangen op het fysieke afhangbord is niet nodig.
  - Neem je eigen gemarkeerde materialen (tennisracket, ballen, gevulde bidon, handdoek, etc.) mee naar de baan en leen deze niet uit aan anderen.
  - Raak materialen van anderen niet aan met je handen, maar schiet of speel deze zo veel mogelijk terug via voet of racket.
- Aanvullende instructies darts (m.i.v. 1 juli 2020):
  - Met ingang van 1 juli mag darts beoefend worden in de kantine op donderdagavond.
  - Bij deelname aan darts wordt je aanwezigheid geregistreerd op de laptop.
  - Neem je eigen darts mee en leen deze niet uit aan anderen.
  - Er mag gebruik worden gemaakt van de scoreborden. Bij het scorebord liggen desinfecterende middelen om het scorebord te reinigen.