

# Protocol verantwoord karate trainen - Jizo

De sportstichting Sittard-Geleen, waar wij de gymzaal / trainingsruimte huren, werkt toe naar een gefaseerde en verantwoorde openstelling van sportfaciliteiten. Het is voor de algemene gezondheid namelijk belangrijk dat zoveel mogelijk mensen de mogelijkheid krijgen om weer te kunnen sporten op een veilige, gecontroleerde manier.

De sportstichting Sittard-Geleen stelt als eis voor het openstellen van de trainingsruimte dat er een protocol is dat beschrijft hoe wij conform de richtlijnen van het RIVM en Rijksoverheid gebruik willen maken van een accommodatie en hoe de vereniging voor, tijdens en na het sporten hiermee omgaat en hierop toeziet.

Met bijgaand protocol willen we alle betrokkenen informeren en richting geven over hoe te handelen, uitgaande van de basisregels van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM.

Dit protocol is dynamisch en aan verandering onderhevig. Het protocol zal worden aangepast en/of uitgebreid op basis van de adviezen van NOC\*NSF, het RIVM, de Karatedo Bond Nederland en de regering. Vragen over het protocol kunnen worden gesteld via [info@zinstance.com](mailto:info@zinstance.com).

Dit protocol treedt in werking zodra de tekst in de lokale noodwet is aangepast en van kracht is. De gemeente is hierin leidend. Er kunnen aanpassingen volgen naar aanleiding van onder andere de adviezen van de Rijksoverheid en de noodverordeningen.

De regering heeft algemene regels voor binnen en buiten opgesteld. Deze blijven noodzakelijk, het coronavirus is zeker nog niet verdwenen en er is nog geen vaccin.

De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht:

- Blijf thuis als je klachten hebt en laat je zo snel mogelijk testen;
- Houd 1,5 meter afstand van anderen als je 18 jaar en ouder bent;
- Was vaak je handen;
- Werk zoveel mogelijk thuis;
- Vermijd drukke plekken en reis zoveel mogelijk buiten de spits.

De basisregels en andere algemene uitwerkingen zijn [hier](#) te vinden. De regels specifiek voor sport zijn door het kabinet [hier](#) uitgelegd. De regel is dat iedereen 1,5 meter afstand houdt. Echter is voor de sportsector een uitzondering gemaakt om in de sport en spelsituaties waar dit niet mogelijk is de 1,5 meter afstand tijdelijk/zo kort mogelijk los te laten.

---

DISCLAIMER: DIT PROTOCOL IS NOG IN ONTWIKKELING EN IS GEBASEERD OP DE KENNIS VAN NU. DE KOMENDE DAGEN KUNNEN NOG AANPASSINGEN VOLGEN (OP BASIS VAN AANWIJZINGSBRIEF RIJKSOVERHEID EN DE DAARUIT VOLGENDE NOODVERORDENINGEN). (Bron, NOC-NSF)

Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Het RIVM heeft [hier](#) uitleg en adviezen voor opgesteld. De standaard hygiëneregels die worden geadviseerd, zijn:

1. Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
2. Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
3. 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;
4. Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
5. Vermijd drukte;
6. Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
7. Schud geen handen;

#### **Algemene uitgangspunten:**

1. Iemand dient thuis te blijven bij (ook milde!) klachten van: neusverkoudheid, niezen, keelpijn, loopneus, benauwdheid, koorts, plotseling verlies van reuk of smaak in de afgelopen 24 uur.
2. Als iemand binnen het huishouden koorts (38 °C of hoger) en/of benauwdheidsklachten heeft dient het hele gezin thuis te blijven tot iedereen geen klachten meer heeft.
3. Blijf minimaal 14 dagen thuis als iemand binnen het huis of jijzelf in contact bent geweest met iemand die positief is getest op corona.
4. Is het corona virus bij jou vastgesteld (middels een laboratoriumtest), blijf dan minimaal 7 dagen na de uitslag van de test thuis.
5. Schud geen handen.
6. Was je handen regelmatig met zeep/desinfectie, in ieder geval voor en na bezoek aan de
7. sportlocatie.
8. Hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes.
9. Prullenbakken dienen afgesloten te zijn en te worden bediend met een voetpedaal.
10. Houd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
11. Ga voordat je naar een sportlocatie gaat thuis naar het toilet.

#### **Trainingen en Evenementen**

1. Er zijn vaste aankomst- en vertrektijden. In principe 9:30 – 11:00 op zaterdagochtend.
2. Om de afstand zoveel mogelijk te waarborgen is het aantal karateka tijdens reguliere trainingen

---

DISCLAIMER: DIT PROTOCOL IS NOG IN ONTWIKKELING EN IS GEBASEERD OP DE KENNIS VAN NU. DE KOMENDE DAGEN KUNNEN NOG AANPASSINGEN VOLGEN (OP BASIS VAN AANWIJZINGSBRIEF RIJKSOVERHEID EN DE DAARUIT VOLGENDE NOODVERORDENINGEN). (Bron, NOC-NSF)

gemaximeerd op 24 deelnemers, inclusief docent.

3. Deelnemers komen in karate-gi (pak) of andere sportkleding naar de les zodat omkleden niet nodig is.
4. Iedereen volgt de volgende route:
  - Ingang rechtdoor, via herenkleedlokaal (3e deur linkerkant) naar de gymzaal
  - Vanuit de zaal via dameskleedlokaal, (deur) rechterkant naar gang en via de gang naar buiten
  - Beschikbaar toilet in uitgaand kleedlokaal (dameskleedlokaal)
  - Na gebruik via gang en herenkleedlokaal naar gymzaal.
5. Van iedere sporter wordt verwacht dat deze voorafgaande aan de training de gezondheidscheck heeft gedaan. Deze is [hier](#) te vinden.
6. De vereniging zorgt voor alle te gebruiken materialen (denk ook aan lintjes, ballen, etc.). Sport en spelmateriaal wat eigendom is van de scholen, mag NIET gebruikt worden.
7. Iedereen zorgt voor eigen sportmaterialen zoals handschoentjes. De vereniging deelt handschoentjes eenmalig uit. Stootkussen, bokken en tanto worden in principe door de docent meegenomen en na afloop gedesinfecteerd.
8. Contactoppervlakken (deurknoppen, prullenbakken, hendel, etc.) worden na afloop van de training gereinigd of gedesinfecteerd.
9. Evenementen zoals stages zijn toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mag publiek aanwezig zijn. Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden.
10. Voor evenementen zoals stages hanteren we een maximum van 20 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck, wel placeren. Placeren houdt in dat er óf een vaste stoel wordt toegewezen, óf een plek in de afgebakende vakken voor staanplaatsen.
11. Als er meer dan 20 toeschouwers worden verwacht, vindt wel reservering, gezondheidscheck en placeren plaats voor alle toeschouwers.
12. De organisator zorgt er altijd voor dat het evenement voldoet aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden.
13. De grootte van de kleedkamer is gekozen als maatgevend voor het aantal mannelijke en vrouwelijke deelnemers aan een evenement en / of training. Voor de locatie waar wij gebruik van maken is dat een maximum van 12 mannelijke en/of 12 vrouwelijke deelnemers.
14. Van alle deelnemers zijn naam, adres en woonplaatsgegevens bekend.

#### Tijdens de les:

1. Karateka tot en met 18 jaar mogen georganiseerd samen buiten en binnen sporten.
2. Karateka boven de 18 jaar mogen georganiseerd samen buiten en binnen sporten maar houden voor
3. en na de sportactiviteit 1,5 meter afstand tot anderen. Tijdens het sporten is de afstandseis

---

DISCLAIMER: DIT PROTOCOL IS NOG IN ONTWIKKELING EN IS GEBASEERD OP DE KENNIS VAN NU. DE KOMENDE DAGEN KUNNEN NOG AANPASSINGEN VOLGEN (OP BASIS VAN AANWIJZINGSBRIEF RIJKSOVERHEID EN DE DAARUIT VOLGENDE NOODVERORDENINGEN). (Bron, NOC-NSF)

4. niet van toepassing.
5. Karateka's die kwetsbaar zijn of een groter risico hebben kunnen in overleg met de ouders/trainer/coach ervoor kiezen om thuis te blijven.
6. Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot met 18 jaar. Tijdens het sporten is de afstandseis niet van toepassing.

**Hygiëne:**

1. De hygiëneregels worden zichtbaar opgehangen bij de ingang, in de accommodatie en via WhatsApp gecommuniceerd naar de leden, ouders, coaches/trainers en eventueel overig personeel.
2. De regels voor sporters, coaches/trainers en ouders staan op de website van Jizo, zie: <https://www.zinstance.com/jizo>
3. Dhr. M. Brouwer is coronaverantwoordelijke en is verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat iedereen 1,5 meter afstand kan houden van elkaar en elkaar zo min mogelijk passeert. Hij mag de desbetreffende persoon/personen erop wijzen als zij zich niet aan de regels houden, en hen bij veelvuldige overtreding de toegang de trainingen ontzeggen.
4. Na elke training zal waar mogelijk zweet of ander lichaamsvocht met een reinigingsdoekje of water en zeep worden schoon gemaakt.
5. Voor en na de les dienen zowel de karateka hun handen te wassen of te desinfecteren;
6. In principe zorgt de vereniging voor voldoende reinigings- en desinfectiemiddelen voor sporters en medewerkers. Daarnaast faciliteert de Sportstichting schoonmaakmiddelen die voor iedereen makkelijk herkenbaar zijn op de daarvoor aangewezen plekken.
7. Aangezien toilet gebruik tot een minimum beperkt moet worden, zijn er slechts beperkt toilet(ten) geopend voor gebruik. Uitsluitend bij hoge uitzondering. Toiletten worden regelmatig schoongemaakt (inclusief reiniging van deurklinken en kranen). Iedere sporter reinigt na afloop van het toilet gebruik de contactoppervlakken.

---

DISCLAIMER: DIT PROTOCOL IS NOG IN ONTWIKKELING EN IS GEBASEERD OP DE KENNIS VAN NU. DE KOMENDE DAGEN KUNNEN NOG AANPASSINGEN VOLGEN (OP BASIS VAN AANWIJZINGSBRIEF RIJKSOVERHEID EN DE DAARUIT VOLGENDE NOODVERORDENINGEN). (Bron, NOC-NSF)