

Trainingen en wedstrijden

Zijn competities en wedstrijden toegestaan?

Wedstrijden en competities zijn vanaf 14 oktober 22.00 uur niet toegestaan, dit geldt voor zowel jeugd als volwassenen in alle sporten, uitgezonderd de nationale selectiesporters en betaald voetbal. Deze maatregelen gelden voor minstens vier weken.

Zijn andere vormen van sporten toegestaan?

Kinderen en jeugd tot 18 jaar die meedoen aan juniorencompetitie kunnen nu onderling trainingswedstrijdjes spelen. Junioren mogen ook teamtrainingen volgen op de sportaccommodatie.

Boven de 18 jaar en ouder mag alleen individueel of in vast teamverband van maximaal vier personen gesport worden op de sportaccommodatie. Een groep van personen moet onderling anderhalve meter afstand ten opzichte van elkaar in acht nemen.

kinderen en jeugd die qua leeftijd vallen onder juniorencompetitie zijn uitgezonderd van groepjes van 4 en maximaal 30 personen. Dit betekent dat wanneer iemand van 18 jaar nog A junior is hij/zij nog mee mag blijven trainen met de juniorgroep.

Geldt de maximale gezelschapsgrootte van vier personen ook voor de sport?

Voor kinderen en jeugd die in juniorencompetities uitkomt, geldt dit niet.

De gezelschapsgrootte van vier personen geldt bij het sporten wel voor senioren vanaf 18 jaar. Een teamtraining kan alleen plaatsvinden in groepjes van maximaal vier personen met inachtneming van anderhalve meter afstand. Het is wel de bedoeling dat je na afloop van de training de sportaccommodatie zo snel mogelijk verlaat.

Zijn er specifieke regels voor de groepen van max vier personen?

Ja, maar tijdens het sporten alleen van toepassing voor senioren van 18 jaar en ouder:

- bij teamsporten voor senioren kan het hele team trainen verdeeld in groepjes van maximaal vier personen;
- in die groep van maximaal vier personen moet men anderhalve meter afstand houden ten opzichte van elkaar;
- het moet herkenbaar zijn welke sporter bij welk groepje hoort;
- voor binnen geldt dat er maximaal dertig personen per afzonderlijke ruimte aanwezig mogen zijn, inclusief trainer/begeleider;
- voor buiten gelden geen maximum aantallen; de anderhalve meter in combinatie met de grootte van het sportoppervlak is hierin leidend;
- kinderen en jeugd die vallen onder juniorencompetities zijn uitgezonderd van groepjes van vier en maximaal dertig personen;
- wanneer er binnen in dezelfde ruimte sporters vanaf 18 jaar samen met jeugd en kinderen sporten dan gelden wel de aantallen van maximaal dertig personen en voor sporters vanaf 18 jaar de anderhalve meter en groepjes van vier personen;
- de trainer/begeleider telt binnen niet mee bij maximum aantal van vier personen, wel bij het totale aantal van dertig personen;
- voor personen vanaf 18 jaar die buiten in de openbare ruimte sporten geldt een maximum van vier personen, inclusief begeleider/trainer.

Mogen kinderen die geen lid zijn van een club ook op de sportaccommodaties sporten?

Ja, kinderen en jongeren moeten zoveel mogelijk de kans krijgen om mee te doen. Ook als ze geen lid zijn van een vereniging.

Moet er tijdens rustmomenten afstand worden gehouden?

Kinderen tot en met 12 jaar hoeven tot niemand 1,5 meter afstand te houden. Kinderen tussen 12 en 18 wel ten opzichte van volwassenen maar niet ten opzichte van elkaar. Volwassen dienen altijd 1,5 meter afstand te houden, tenzij ze uit hetzelfde huishouden komen. Deze regels gelden ook tijdens rustmomenten. Houd je hier altijd aan!

Hoe moet ik omgaan met blessures tijdens een training?

We doen hierbij een beroep op ieders gezond verstand. In het sportprotocol staat dat kinderen zoveel mogelijk 1,5 meter afstand dienen te bewaren ten opzichte van de begeleider of trainer. Echter bestaat er natuurlijk altijd het risico dat er iemand geblesseerd raakt. In dat geval raden wij aan wel hulp te verlenen.

Hoe er gehandeld dient te worden bij een blessure of calamiteit is natuurlijk afhankelijk van de specifieke situatie. Het Rode Kruis heeft hier tips voor. Het is verstandig om vooraf met de kinderen afspraken te maken over de intensiteit en veiligheid om het risico op blessures zoveel mogelijk te verkleinen.