



SIB-Loopcollectief  
Secretariaat  
Peter Lommerse  
Prins Bernhardstraat 35  
2181 RH Hillegom

info@sibloopcollectief.nl  
www.sibloopcollectief.nl

KvK nummer: 59607998  
NL28RABO0145 2363 90

## PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN BIJ SIB

Vanaf 19 mei is het buitensporten voor groepen tot max. 30 personen toegestaan. Dat betekent dat we onze trainingen vanaf 22 mei kunnen hervatten!

We weten dat de meesten weer staan te springen om te beginnen met hardlopen en wandelen, maar we willen dat wel op een verantwoorde manier doen. Dat betekent dat we met elkaar afspraken maken en ons daar ook aan houden. In dit protocol staan de afspraken beschreven.

Ieder lid heeft de verantwoordelijkheid om goed voor zichzelf én voor anderen te zorgen. Het bestuur geeft trainers goedkeuring om leden aan te spreken op het niet naleven van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de training te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.

Alleen met elkaar zorgen we dat we Corona de baas blijven en dat we veilig kunnen blijven sporten.

Neem jezelf in acht. Te grote inspanning kan je immuunsysteem tijdelijk verzwakken en dat kunnen we net in deze tijd niet gebruiken. Is de training voor jou te zwaar, geef het aan bij de trainer en doe een stapje terug.

De **uitgangspunten** voor dit protocol zijn de landelijke richtlijnen van het

- RIVM
- NOC/NSF

### Logistiek

- We verzamelen en starten op verschillende tijden op een vooraf toegewezen locatie bij de parkeerplaats bij de Amsterdamse Waterleidingduinen, ingang De Zilk.
- Het pad naar de ingang houden we vrij.
- Je komt niet eerder dan 10 minuten voor de start van de training naar het trefpunt op het parkeerterrein.
- We verwachten dat je altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden opvolgt.
- Na afloop ga je direct naar huis.

## Verdeling groepen op verzamelpunt



Groep A, B en C vertrekken om 08.45 uur vanaf de aangegeven plekken. De groepen D, E, F en de wandelaars vertrekken om 09.00 uur vanaf de aangegeven plekken. Start in volgorde van de verzamelpunten (1,2,3,4) je training.

## Trainingschema vanaf 22 mei

### **Maandag**

09.00 uur – wandelgroep (verzamelpunt 2)

19.00 uur – duurloop (verzamelpunt 1)

### **Dinsdag**

19.00 uur – interval (verzamelpunt 1)

### **Woensdag**

19.00 uur – interval (verzamelpunt 1)

19.00 uur – wandelgroep (verzamelpunt 2)

### **Donderdag**

19.00 uur – duurloop (verzamelpunt 1)

### **Zaterdag**

08.45 uur – A, B, C

09.00 uur – D, E en F

09.00 uur – wandelgroep

### **Zondag**

08.45 uur – duurloop (verzamelpunt 1)

## Maatregelen rond trainingen

### **Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen**

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de hardloper/wandelaar weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Het is verboden om tijdens de training te spugen of je neus leeg te blazen.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken en niet het drinkpunt bij de ingang van de duinen.

### **Maatregelen voor hardlopers/wandelaars**

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie (Amsterdamse Waterleidingduinen, ingang De Zilk).
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de start van de training naar het trefpunt op het parkeerterrein.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Verlaat direct na de training het parkeerterrein.
- Koop online je toegangskaart voor de duinen of voorafgaande aan de training.
- Koop voorafgaande aan de training je parkeerkaart.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een hardloper/wandelaar en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de hardloper/wandelaar de toegang tot de training te weigeren.

### **Maatregelen voor trainers**

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie.
- Maak vooraf (gedrag)regels aan hardlopers/wandelaars duidelijk.
- Help de hardlopers/wandelaars om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet/onvoldoende gebeurt.
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Dit is ivm met contactonderzoek wanneer iemand uit de groep besmet is geraakt.
- Splits de groep wanneer deze groter is dan 30 deelnemers (dit is inclusief trainers).

### **Sportiviteit en social distance**

Het bestuur stelt ten alle tijden de gezondheid van al onze leden voorop. Wij vinden ook dat we met elkaar verantwoordelijk zijn in het naleven van de regels en dat we elkaar daarop mogen aanspreken. Vanuit de gemeente gaan BOA's toezicht houden op het naleven van het georganiseerd buiten sporten in corona tijd. Houd je aan de regels en doe het voor elkaar.

Voor iedereen is dit een nieuwe situatie, een nieuwe werkelijkheid. Dit vergt flexibiliteit en discipline. Samen in Beweging, samen tegen corona.

Mochten er in de loop van de tijd andere inzichten komen, dan melden wij dit. Mocht je vragen hebben, stel ze in eerste instantie aan je trainer. Ook op de website staan de meeste gestelde vragen.

### **Reanimatie en corona**

Zowel trainers als leden hebben een EHBO diploma of certificaat Reanimatie/AED om leden te helpen bij calamiteiten. In verband met het coronavirus zijn er tijdelijk andere richtlijnen voor reanimatie, met instemming van de overheid.

Luister en voel niet of iemand nog ademt, maar kijk alleen. Raak het hoofd van het slachtoffer niet aan en bel meteen 112. De meldkamer zal je vertellen wat je het beste kan doen op basis van aangepaste maatregelen.

#### **Bij een slachtoffer zonder COVID-19 besmetting**

- Geef geen mond-op-mond beademing
- Geef wel borstcompressies
- Sluit wel een AED aan

#### **Bij een slachtoffer met een vermoeden van een COVID-19 besmetting**

- Geef geen mond-op-mond beademing
- Geef geen borstcompressies
- Sluit wel een AED aan

#### **Reanimeer niet wanneer**

- Je je ziek voelt of wanneer iemand binnen je gezin ziek is.
- Je behoort tot de risicogroep.

**Houd verder rekening met het volgende:**

- Bij het slachtoffer mogen maximaal twee hulpverleners (inclusief hulpdiensten) zijn. Andere mensen staan op minimaal 1,5 meter afstand van het slachtoffer en van elkaar.
- Pocketmasks, Kiss of Lifes en andere beschermingsmiddelen bij mond-op-mond beademing beschermen je niet tegen besmetting met het virus. Gebruik deze middelen daarom niet.
- Desinfecteer je handen en polsen zo snel mogelijk bij de ambulance.
- Heb je gereanimeerd en krijg je in de weken na de reanimatie klachten die mogelijk kunnen duiden op het corona-virus? Neem contact op met de huisarts en volg de richtlijnen van het RIVM op.
- Ambulancepersoneel draagt altijd beschermende kleding tijdens een reanimatie. Dit betekent niet dat het slachtoffer ook daadwerkelijk besmet is.

**Tips: algemene hulpverlening en corona**

- Was je handen wanneer mogelijk, zowel voor als na fysiek contact.
- Draag tijdens het verlenen van hulp zoveel mogelijk beschermende handschoenen. Niet alleen voor het slachtoffer, maar ook om jezelf te beschermen.
- Benader het slachtoffer niet binnen anderhalve meter als dit niet noodzakelijk is. Verleen hulp op afstand en geef het slachtoffer aanwijzingen waarmee hij of zij zichzelf kan helpen. Bel 112 wanneer dit nodig is of wanneer je twijfelt over de situatie. Is het wel noodzakelijk om binnen anderhalve meter van het slachtoffer te komen? Beperk je dan alleen tot de levensreddende handelingen.

**Goed om te weten! Als burgerhulpverlener ben je niet aansprakelijk voor het niet uitvoeren van de reanimatie. Voel je ook niet verplicht om te reanimeren, als je hier niet zeker over voelt.**

*Het bestuur van SIB  
Anneke, Marion, Feike, Peter en Robert*

**ALLEEN GA JE SNELLER, SAMEN KOM JE VERDER**