



# Protocol hervatting vechtsporten

Versie 24 april 2020

De regering heeft bepaald dat sportscholen en fitnessclubs in ieder geval nog tot 20 mei gesloten blijven. Wel mogen vanaf 29 april kinderen tot en met 12 jaar buiten sporten, in georganiseerd verband. Daarbij hoeven zij zich niet aan de anderhalvemeterregel te houden. Jongeren van 13 tot en met 18 jaar krijgen vanaf 29 april ook meer ruimte om te sporten, maar voor hen geldt de anderhalvemeterregel nog wel. Individuele topsporters kunnen hun training hervatten op aangewezen trainingslocaties, maar niet per direct, en onder voorwaarden. Dit protocol is bedoeld om een duidelijk kader te scheppen waarbinnen de trainingen voor het kickboksen, thaiboksen en MMA kunnen worden hervat.

Dit is een dynamisch protocol. Dat houdt in dat er richtlijnen en adviezen kunnen worden toegevoegd, verwijderd of aangepast. De VA zal elke nieuwe richtlijn baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. De VA werkt bij de handhaving samen met de politie en gemeenten. Bij twijfel of vermoeden van een overtreding kan er politie of gemeente bij de sportschool worden langs gestuurd voor controle. De manier waarop sportscholen in deze crisistijd met de maatregelen omgaan kan worden meegenomen in de toewijzing van het Keurmerk Vechtsportautoriteit. Wees je er als sportschoolhouder dus van bewust dat je je nu al positief of negatief kunt profileren. Vragen over het protocol kunnen worden gericht aan: [info@vechtsportautoriteit.nl](mailto:info@vechtsportautoriteit.nl).

## Algemeen

- Houd (minimaal) 1,5 meter afstand tot elkaar.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Was uw handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Heeft u verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis en ziek uit.
- Heeft 1 of meerdere personen in het huishouden ernstige klachten zoals koorts en/of benauwdheid, dan moet je thuisblijven en kun je niet trainen of training geven.
- Stel jezelf regelmatig op de hoogte van de meest actuele richtlijnen via RIVM.nl.

## **Kinderen (tot en met 12 jaar)**

- Vanaf 29 april mogen kinderen tot en met 12 jaar in groepsverband georganiseerd en uitsluitend buiten trainen.
- Lessen worden vooraf bij de trainer die de les geeft gereserveerd. Zo weet de trainer precies hoeveel pupillen er bij de les aanwezig zullen zijn.
- Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training.
- Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.
- Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- De trainer die de les geeft probeert zoveel mogelijk de 1,5 meter afstand tot de pupillen te bewaren.
- Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Alle pupillen die aan een les deelnemen komen in hun sportkleding naar de les en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.
- Het is tijdens deze trainingen toegestaan om met stoot- en trapkussens te werken op de voorwaarden dat deze voor de training en direct na afloop met schoonmaakmiddelen worden schoongemaakt.
- Neem je eigen bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.
- Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.
- Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de pupillen zelf, zoals ouders, de training bijwonen. Ook niet op afstand.
- Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.

### **Jongeren (13 tot en met 18 jaar)**

- Vanaf 29 april mogen jongeren van 13 tot en met 18 jaar buiten trainen als er geen sprake is van fysiek contact tussen de pupillen onderling en tussen de pupillen en de trainer.
- Lessen worden vooraf bij de trainer die de les geeft gereserveerd. Zo weet de trainer precies hoeveel pupillen er bij de les aanwezig zullen zijn.
- De 1,5 meter afstand moet te allen tijde worden gewaarborgd. Hiervoor geldt de richtlijn dat elke pupil een eigen ruimte heeft van minimaal 9 m<sup>2</sup> (3x3 meter) waarbinnen kan worden getraind. Geef deze ruimte duidelijk aan door het uitzetten van lijnen of het gebruik van pionnen.
- Kom niet eerder dan de afgesproken tijd naar de locatie van de training.
- Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.
- Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Alle pupillen die aan een les deelnemen komen in hun sportkleding naar de les en douchen na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.
- Alle pupillen die aan de les deelnemen nemen hun eigen bokshandschoenen, scheenbeschermers, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportschool of trainer worden geleend.
- Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.
- Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de pupillen zelf, zoals ouders, de training bijwonen. Ook niet op afstand.
- Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.

## **Volwassenen (vanaf 19 jaar)**

- Voor volwassenen vanaf 19 jaar geldt dat er in elk geval tot 20 mei 2020 nog niet in groepsverband kan worden getraind.
- Persoonlijke één-op-één training is volgens de richtlijnen van het RIVM toegestaan op de voorwaarden dat het echt een één-op-één training betreft en er dus geen andere personen bij aanwezig zijn (ook niet op afstand) en dat deze training buiten plaats vindt. Ook moet gedurende de training te allen tijde 1,5 meter afstand tussen de sporter en de trainer worden bewaard.
- Alle vormen van training waarbij er geen 1,5 meter afstand kan worden gehouden zijn niet toegestaan tot de regering en het RIVM anders bepaalt. Dit betekent dus dat sparringsessies en padstraining niet mogelijk zijn.

## **Topsport**

- De regering heeft verder besloten trainingen van topsporters onder duidelijke voorwaarden en op aangewezen locaties mogelijk te maken.
- NOC\*NSF zal nog bekendmaken onder welke voorwaarden en op welke locaties dit geldt voor de sporten kickboksen, Muay Thai en MMA. We zullen dit communiceren zodra dit bekend wordt.

## **Sportschoolhouders en trainers/medewerkers**

- Verifieer dat buiten trainen binnen de RIVM-richtlijnen ook in jouw gemeente wordt toegestaan op de locatie die jij voor ogen hebt aan de hand van dit protocol.
- Hou zo goed als mogelijk minimaal 1,5 meter afstand tot pupillen.
- Verspreid de regels die in dit Protocol Hervatting Vechtsporten zijn opgenomen aan alle leden en medewerkers van de sportschool.
- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
- Adviseer leden de gebitsbeschermer thuis te laten.
- Bereid je voor op blessures: neem een telefoon en EHBO-materiaal mee.
- Maak pupillen bewust dat zij zichtbaar zijn en zich als ambassadeurs van hun sport moeten gedragen.
- Als je materiaal gebruikt, zoals bokszakken, stootkussens of poppen, ga er dan mee om conform het protocol voor de desbetreffende leeftijdsgroep. Neem reinigingsmateriaal mee en zorg dat eventueel zweet en speeksel meteen verwijderd worden.
- Neem contact op met je gemeente over de mogelijkheden wat betreft eventuele overdekking buiten voor trainingen bij slechte weersomstandigheden.

## **Bij eventuele opening sportscholen**

- Sportscholen moeten voorlopig gesloten blijven tot 20 mei 2020. Over verlenging of beëindiging van deze sluiting wordt in de week vóór 20 mei door de regering beslist.
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de pinterminal, deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten gedesinfecteerd blijven worden. Reinig ook objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten en bezoekers zoals prullenbakken, ed. zo regelmatig mogelijk. Voor meer informatie over het zorgen voor maximale hygiëne verwijzen wij naar de Algemene hygiënerichtlijn van het RIVM (<https://www.rivm.nl/hygienerichtlijnen/algemeen>).
- Stel een lijst met hygiëneregels op. Hang deze op bij de ingang en indien mogelijk ook op andere plekken in de sportschool. Publiceer de hygiëneregels ook op de website en verspreid deze via e-mail en eventueel de social media-kanalen van de sportschool.
- Zorg dat iedereen 1,5 meter af stand tot elkaar kan houden door dosering en routing binnen de sportschool. Zorg waar nodig voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril). Gebruik indien mogelijk een aparte ingang en een aparte uitgang om bezoekersstromen te scheiden.
- Bied geen sportactiviteiten aan waarbij er sprake is van lichamelijk contact.
- Deel de trainingsruimte op zodat de 1,5 meter afstand gehouden kan worden. Zet lijnen op de vloer uit, bijvoorbeeld met tape, zodat ieder persoon 9m<sup>2</sup> (3x3 meter) aan ruimte heeft waarbinnen getraind kan worden. Als het uitzetten van lijnen niet mogelijk is, gebruik dan pionnen om de ruimten af te bakenen.
- Zorg dat de kleedkamers zijn afgesloten en niet worden geopend.
- Hou de kantine en/of bar gesloten.
- Verplicht het reserveren van een training in de sportschool via e-mail, social media of een rooster op de website. Geen reservering betekent geen training.
- Kort de lessen eventueel in, zodat er toch genoeg lesmogelijkheden zijn.
- Zorg dat er genoeg tijd tussen de gereserveerde lessen zit zodat leden één voor één de sportschool kunnen betreden of verlaten en zorg dat er te allen tijde iemand bij de deur staat om dit in goede orde te begeleiden.
- Verplicht het meenemen van eigen materialen zoals handschoenen, scheenbeschermers, waterfles etc. Als een lid dit niet zelf heeft meegenomen, kan hij/zij niet komen trainen.
- Geef medewerkers een uitgebreide instructie over hoe de regels werken en worden gehandhaafd rondom de trainingen en de sportschool. Geef medewerkers de instructie dat zij leden en andere medewerkers moeten aanspreken op ongewenst gedrag en bij overtreding van de regels.
- Zodra er meer duidelijkheid is over wanneer de sportscholen weer open mogen gaan zullen wij een uitgebreider en gedetailleerder protocol communiceren.

**[EINDE DOCUMENT]**