

# Protocol verantwoord sporten

Alle wijzigingen in het protocol zijn in het blauw weergegeven.

Juist in deze periode is het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen de mogelijkheid krijgen om weer te kunnen sporten op een veilige, gecontroleerde manier. Dit document dient als leidraad voor KBN verenigingen en clubs, de sportaanbieders blijven in alle gevallen zelf verantwoordelijk voor de uitvoering hiervan.

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

Het protocol kan pas in werking treden zodra de tekst in de lokale noodwet is aangepast en van kracht is. De ter plekke geldende noodverordeningen en gemeentelijke bepalingen zijn altijd leidend. Het wordt aanbevolen om kennis te hebben van de ter plekke geldende noodverordening met toelichting, die op de site van de betreffende veiligheidsregio te vinden is. Klik [hier](#) voor overzicht van alle veiligheidsregio's en hun internetsites.

**Let op:** Dit protocol is in ontwikkeling en gebaseerd op de kennis van dit moment. Er kunnen nog aanpassingen volgen naar aanleiding van de adviezen van de Rijksoverheid en de noodverordeningen.

## Inhoudsopgave

Huidige situatie.....	2
Basisregels .....	2
Eet- en drinkgelegenheden bij sportaccommodaties .....	3
Wedstrijden, toernooien en evenementen .....	3
Hygiëne & sanitaire voorzieningen .....	3
Verenigingen & clubs .....	4
Sporters .....	5
Coaches / trainers .....	6
Ouders / verzorgers.....	7
Besmetting .....	7
Handige communicatiemiddelen van de Rijksoverheid / NOC*NSF:.....	8

## Huidige situatie

Vanaf 15 december 2020 is Nederland in een lockdown om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Vanaf 23 januari 2021 geldt in Nederland de avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 21:00 uur en 04:30 uur binnen dient te blijven. [Vanaf 31 maart gaat de avondklok een uur later in.](#) Dit betekent dat de avondklok vanaf 31 maart geldt van 22.00u tot 04.30u.

Op 23 maart gaf het kabinet wederom een persconferentie over de coronamaatregelen. Hierin werd duidelijk dat de huidige maatregelen tegen het coronavirus worden verlengd t/m 20 april.

Dat betekent dat ook vanaf 31 maart voor de sport blijft gelden:

- Buiten sporten vanaf 27 jaar mag met maximaal 4 personen op 1,5 meter afstand;
- Buiten sporten t/m 26 jaar mag in teamverband zonder afstand te hoeven houden;
- Sporten tussen 21:00u (*vanaf 31 maart vanaf 22:00u*) en 04:30u is niet toegestaan;
- Binnensportlocaties zijn dicht;
- Groepslessen zijn niet toegestaan.

Verder blijft gelden:

- Verplichting voor het dragen van een mondkapje in publiek toegankelijke binnenruimtes.
- Publiek is niet toegestaan bij sportactiviteiten.
- Sportkantines, kleedkamers en douches zijn dicht.
- Officiële wedstrijden en competities zijn niet toegestaan, zowel voor jeugd als volwassenen.

Vanaf 17 december mogen topsporters die actief zijn in topsportcompetities weer, onder voorwaarden, in groepen trainen en wedstrijden spelen. Het gaat daarbij om een selecte groep van 1000 voetballers en 5000 topsporters uit [diverse competities](#). Zij mogen trainen op [aangewezen topsportlocaties](#). Lees [hier](#) meer over het verantwoord opstarten van de topsportcompetities.

Aanvullende opmerkingen:

- Degene die de sportactiviteit organiseert en begeleidt, heeft de verantwoordelijkheid voor de sportactiviteit. Hij/zij zorgt dat de deelnemers binnen de geldende kaders kunnen sporten;
- De lokale autoriteiten hebben de bevoegdheid sportactiviteiten alsnog te verbieden;
- De gemeente kan in overleg met de aanbieder aanvullende afspraken maken over de handhaving en inhoud van de regels. Neem daarom contact op met de gemeente of aanbieder.
- Er vindt een (mondelinge) gezondheidscheck plaats voor een training. De uitkomst van de gezondheidscheck mag niet bewaard blijven (voorwaarde AVG). Als een persoon niet voldoet aan de gezondheidscheck krijgt hij/zij geen toegang tot de training of wedstrijd.
  - Bekijk [hier](#) een voorbeeld van de gezondheidscheck.
- Als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit van de sporter mag één ouder /verzorger op de sportlocatie aanwezig zijn. Hij/zij dient zich te houden aan de geldende regels.
- Officials, vrijwilligers, coaches en medewerkers die een rol hebben bij de training mogen aanwezig zijn.

## Basisregels

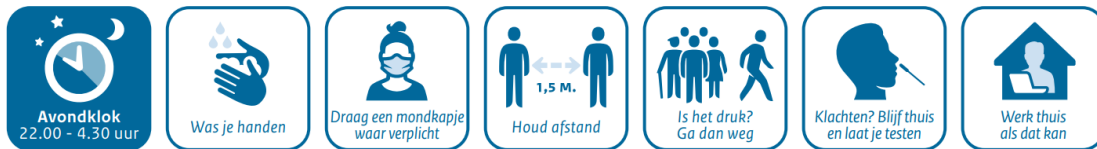
De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht:

- 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;
- Voor iedereen vanaf 13 jaar is het dragen van een niet-medisch mondkapje in de publiek toegankelijke binnenruimte verplicht;
- Vermijd drukke plekken en reis zoveel mogelijk buiten de spits.

## Coronaregels

Van 31 maart tot en met minstens 20 april 2021



Het is daarnaast verboden om te zingen of schreeuwen in groepsverband als je je in een publieke of besloten ruimte bevindt.

- ➔ De basisregels en andere algemene uitwerkingen zijn [hier](#) te vinden.
- ➔ De regels specifiek voor sport zijn door het kabinet [hier](#) uitgelegd.

Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Het RIVM heeft uitleg en adviezen opgesteld, deze zijn [hier](#) te lezen.

### Eet- en drinkgelegenheden bij sportaccommodaties

Eet- en drinkgelegenheden bij sportaccommodaties, die worden omschreven als sportkantines, zijn de komende weken dicht. Bij sommige horeca is het wel mogelijk om 'to go' te faciliteren, ga hierover in overleg met de gemeente. Bekijk ook het [protocol van KNH](#) als leidraad.

Zorg dat alle richtlijnen uit het KNH protocol duidelijk zijn en instrueer medewerkers en vrijwilligers die werkzaam zijn bij de terrassen en restaurants goed over de inhoud van het protocol. De Rijksoverheid heeft aanvullende regels opgesteld voor de horeca, bekijk deze [hier](#).

### Wedstrijden, toernooien en evenementen

Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn vanaf 14 oktober 22:00 uur niet toegestaan, zowel binnen als buiten. Een uitzondering hierop zijn de nationale selectiesporters. Kinderen en jeugd kunnen onderling trainingswedstrijdjes spelen bij de eigen club of vereniging.

### Hygiëne & sanitaire voorzieningen

Sanitaire voorzieningen (zoals douches en kleedkamers) bij sportaccommodaties zijn per 14 oktober 22:00 uur gesloten.

De standaard hygiëneregels die worden geadviseerd, zijn:

1. Heb je [klachten](#)? Blijf thuis en laat je testen;
2. Houd 1,5 m [afstand](#) tot personen van 18 jaar of ouder;
3. Vermijd drukte;
4. Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek aan de sportlocatie;
5. Schud geen handen;
6. Het dragen van mondkapjes in publiek toegankelijke binnenruimtes zoals een binnensportaccommodatie is vanaf 1 december verplicht voor iedereen vanaf 13 jaar.

## Belangrijke punten m.b.t. de hygiëne:

1. [Hygiëneregels](#) worden zichtbaar opgehangen bij de ingang, in de accommodatie en gecommuniceerd naar de leden, ouders, coaches/trainers en eventueel overig personeel.
2. Contactoppervlakken (deurknoppen, prullenbakken etc.) dienen zo regelmatig mogelijk te worden gereinigd of gedesinfecteerd. Er wordt geadviseerd om de vloer éénmaal per dag te reinigen, en waar mogelijk zweet of ander lichaamsvocht na elke training met een reinigingsdoekje of water en zeep schoon te maken.
3. Zorg voor voldoende reinigings- en desinfectiemiddelen voor sporters en medewerkers.
4. Zorg dat sporters bij binnenkomst en vertrek hun handen kunnen wassen en/of desinfecteren.
5. Maak afspraken met de beheerder van de accommodatie over hygiëne, schoonmaak en gebruik van algemene ruimtes als toiletten.

## Verenigingen & clubs

Verenigingen en clubs worden geacht zich aan de meest recente adviezen en regels van het RIVM en de overheid te houden. De sportaanbieder wordt verzocht haar medewerker(s) uitgebreid te instrueren en updates spoedig te delen. Tevens dient de vereniging/club ervoor te zorgen dat de stroom mensen controleerbaar is door middel van dosering en routing. Denk er bijvoorbeeld aan om voldoende tijd te reserveren tussen de verschillende trainingen, zodat de ene groep kan vertrekken zonder in contact te komen met de nieuwe groep.

Het kabinet heeft bepaald dat de uitvoering van het beleid ten aanzien van sportfaciliteiten bij de gemeente ligt. De mogelijkheden kunnen daarom per gemeente verschillen. De KBN adviseert de sportaanbieder om contact op te nemen met de lokale gemeente om te inventariseren en verifiëren wat de mogelijkheden zijn voor het georganiseerd aanbieden van sport. Bekijk ook of de noodverordening van de gemeente reeds is aangepast naar aanleiding van de regels.

De overheid heeft richtlijnen opgesteld als er een besmetting wordt vastgesteld bij een sporter, vrijwilliger, scheidsrechter of ander sportpersoneel. De GGD doet bron- en contactonderzoek, lees [hier](#) meer over het onderzoek. Het overheidsprotocol voor bron- en contactonderzoek is [hier](#) te lezen.

## Andere belangrijke punten:

1. Regels voor sporters, coaches/trainers en ouders staan op de website van de aanbieder.
2. De sportaanbieder is verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat iedereen 1,5 meter afstand kan houden van elkaar en elkaar zo min mogelijk passeert. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:
  - a. Vaste aankomst- en vertrektijden;
  - b. Aparte ingang en uitgang;
  - c. Gebruik maken van afzetmaterialen, tape/lint etc. om de afstand te waarborgen.
3. In heel Nederland geldt vanaf 23 januari een avondklok. Dat betekent dat iedereen van 21:00u t/m 04:30u binnen blijft. Houdt hiermee rekening met het aanbieden van sportlessen en het op tijd sluiten van de sportaccommodatie.
4. Binnensportlocaties zijn vanaf 15 december gesloten.
5. Buiten mogen geen groepslessen plaatsvinden.
6. Buiten mag met maximaal twee personen vanaf 18 jaar gesport worden, zolang 1,5 meter afstand wordt gehouden. Er mogen meerdere groepjes van twee personen naast elkaar sporten, zolang zij onderling 1,5 meter afstand houden en de groepjes niet mengen.
7. Kinderen t/m 17 jaar hoeven tijdens het sporten geen 1,5 meter afstand te houden en mogen in grotere groepen trainen.
8. Zorg dat er EHBO materialen en een AED beschikbaar zijn voor de (buiten) trainingen en zorg dat deze niet achter slot en grendel zitten.

9. Stel een *corona verantwoordelijke* aan (dit kan ook een trainer zijn) en zorg dat deze persoon altijd zichtbaar en herkenbaar (bijv. door middel van een hesje) aanwezig is tijdens de sportactiviteiten. Deze persoon zal de activiteiten in de gaten houden en monitoren of de regels worden nageleefd. Hij/zij mag de desbetreffende persoon/personen erop wijzen als zij zich niet aan de regels houden, en hen bij veelvuldige overtreding de toegang tot het sportterrein ontzeggen.
10. Richt de sportlocatie zo in en/of breng markeringen aan om te zorgen dat officials, vrijwilligers en sporters die moeten wachten voor een sportactiviteit de 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden.
11. Denk na over de maximale aantallen personen die passen per ruimte, zodat sporters de 1,5 meter afstand kunnen houden. Maak de maximale aantallen zichtbaar, bijv. op de deur.
12. Er wordt voorafgaand aan de training/activiteit vastgesteld of de sporter gezond is middels een (mondelinge) gezondheidscheck. Stel voor aanvang van de dienst/training ook vast met een gezondheidscheck of de trainers, medewerkers, vrijwilligers en/of ander personeel gezond is. Als op één van de vragen 'ja' wordt geantwoord, heeft de persoon geen toegang. In verband met de AVG wordt geadviseerd de antwoorden op deze gezondheidscheck niet te bewaren.
  - a. [Klik hier](#) voor de vragen die in verband met de gezondheidscheck gesteld kunnen worden.
13. Sporters kunnen worden geweigerd bij (vermoeden van) klachten. Communiceer dit ook naar de sporters.

### Sporters

Uiteraard willen we zoveel mogelijk karateka's de mogelijkheid geven om weer te gaan sporten. Echter is sporten niet mogelijk als jij of iemand in je directe omgeving klachten heeft. Zie hiervoor ook de algemene uitgangspunten. Verder willen we alle sporters verzoeken de aanwijzingen van de trainer, coach, en/of corona verantwoordelijke op te volgen.

Enkele algemene regels:

1. In heel Nederland geldt vanaf 23 januari 2021 een avondklok. Zorg daarom dat je voor 21:00u binnen bent. De avondklok duurt t/m 04:30u.
2. Kom zoveel mogelijk alleen naar de training.
3. Kom kort voor aanvang van de training en ga na de training direct naar huis.
4. Zorg dat je sportmaterialen schoon zijn.
5. Deel geen sportmaterialen, denk aan beschermingsmiddelen of een bidon, met anderen.
6. Was voor aanvang van de training en na afloop van de training je handen.
7. Houd met reizen naar de sportlocatie rekening met de [richtlijnen verkeer & vervoer](#).
8. Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit en houd je aan de afspraken van de aanbieder en sportlocatie.
9. Gebruik maken van kleedkamers of sanitair op de sportlocatie is niet mogelijk. Kleed je daarom thuis om en ga thuis naar het toilet.
10. Voor aanvang van de sportactiviteit wordt er gevraagd om een aantal vragen te beantwoorden via een gezondheidscheck.
11. Als sporter heb je geen toegang tot privéruimtes, kantoor en keuken.
12. Draag een mondkapje als je met personen uit een ander huishouden samen in één vervoersmiddel naar een training of wedstrijd reist.
13. Schreeuwen of juichen, indien dit niet behoort tot de sportbeoefening zelf (denk aan spreekkoren), is niet toegestaan.

## Regels voor sporters per leeftijdsgroep:

1. Sporters tot en met 17 jaar mogen samen buiten sporten. Zij hoeven geen afstand van elkaar te houden, ook hoeven andere leeftijdsgroepen geen afstand tot deze sporters te houden. Deze groep mag in grotere aantallen met elkaar trainen en onderlinge trainingwedstrijden organiseren. Binnen trainen is niet mogelijk.
2. Sporters van 18 tot en met 26 jaar mogen samen buiten sporten. Zij hoeven geen afstand van elkaar te houden tijdens het sporten. Deze groep mag in grotere aantallen met elkaar trainen en onderlinge trainingwedstrijden organiseren. Binnen trainen is niet mogelijk.
3. Sporters boven de 27 jaar mogen buiten trainen met maximaal vier personen, zolang zij 1,5 meter afstand van elkaar houden. Er mogen meerdere groepjes naast elkaar buiten trainen, zolang zij niet mengen en ze 1,5 meter afstand houden. Binnen trainen is niet mogelijk.
4. Kwetsbaren: Karateka's die kwetsbaar zijn of een groter risico hebben kunnen in overleg met de ouders/trainer/coach ervoor kiezen om thuis te blijven. Kijk voor een overzicht van alle risicogroepen [hier](#).

Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten het huishouden, uitzondering voor kinderen tot met 12 jaar.

## Coaches / trainers

Coaches / trainers hebben de belangrijke taak om niet alleen een goede sportles te geven, maar ook de karateka's op een verantwoorde manier te laten trainen conform de corona richtlijnen. Zij dienen er bijvoorbeeld voor te zorgen dat de karateka's gedurende de training voldoende afstand van elkaar houden. Trainers en coaches worden niet aangemerkt als contactberoep. Trainers, begeleiders en vrijwilligers boven de 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf te analyseren of zij risico lopen om zich buiten, in openbare ruimtes of in de sportlocatie te begeven.

Vanaf 15 december zijn groepslessen niet meer toegestaan en zijn binnensportlocaties gesloten. Buiten mag er gesport worden in groepjes van maximaal twee personen vanaf 18 jaar. Kinderen t/m 17 jaar mogen wel sporten in teamverband en onderling wedstrijden spelen.

## Enkele aandachtspunten:

1. In heel Nederland geldt vanaf 23 januari 2021 een avondklok. Zorg daarom dat je voor 21:00u ([vanaf 31 maart voor 22:00u](#)) binnen bent. De avondklok duurt t/m 04:30u. Houdt hierbij rekening met de trainingstijden.
2. Deel werkbenodigdheden, attributen of materialen niet met anderen.
3. Mochten er toch materialen of apparaten worden aangeraakt door sporters/anderen, maak deze schoon of desinfecteer deze.
4. Vermijd het aanraken van het gezicht.
5. Sportles wordt aangeboden in kleine, vaste groepen. Inventariseer van te voren wie er deelneemt aan de les, zodat de groepsgrootte kan worden gewaarborgd.
6. Laat de sporters niet eerder dan 10 minuten voorafgaand aan de training toe op het terrein of in de sportlocatie, en zorg dat ze direct na de training het terrein verlaten. Samenscholen voorafgaand of na afloop van de training op het sportterrein of in de sportlocatie is verboden.
7. Ga voorafgaand aan de training na of niemand klachten vertoond.
8. Zorg dat de training duidelijk is en de regels goed worden gecommuniceerd.
9. Laat de sporters gefaseerd de training betreden en verlaten, zodat de afstand kan worden gewaarborgd.



10. Houd anderhalve meter afstand met al je sporters en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact) tenzij dit noodzakelijk is zoals bijvoorbeeld bij een gehandicapt persoon.
11. Verleen alleen toegang aan de sporters die zich hebben aangemeld en geen gezondheidsklachten hebben. [Klik hier](#) voor de vragen die gesteld kunnen worden in verband met de gezondheidscheck.
12. Zorg dat de groepen van sporters zoveel mogelijk in vaste samenstelling trainen en er zo min mogelijk gewisseld wordt tussen de groepen. Zo wordt de kans op besmetting verkleind.

### Ouders / verzorgers

Om het aantal mensen wat aanwezig is op de locatie zo laag mogelijk te houden, mogen ouders/verzorgers niet blijven kijken bij de training.

Verder vragen wij de ouders/verzorgers om:

1. Uw kind(eren) te informeren over de (hygiëne)regels zoals deze gelden bij de training.
2. Uw kind(eren) tijdig aan te melden bij de training zodat de trainer hier rekening mee kan houden.
3. Uw kind(eren) niet naar de training te brengen of te laten gaan als hij/zij de klachten vertoond zoals beschreven bij de algemene uitgangspunten.
4. Uw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de training te laten gaan.
5. Uw kind(eren) (vanaf 13 jaar) een mondkapje te laten dragen als hij/zij met personen uit een ander huishouden samen in één vervoersmiddel naar een training of wedstrijd reist.

### Besmetting

De volgende stappen moeten ondernomen worden bij een (eventuele / mogelijke) besmetting:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- Ga direct naar huis als er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan als: neusverkoudheid, niezen, loopneus, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak. Dit geldt voor iedereen;
- Als er bij een sporter of kaderlid/trainer het coronavirus wordt vastgesteld, zijn er [richtlijnen](#) vanuit de overheid die moeten worden gehanteerd. De GGD geeft aan welke quarantaine maatregelen dienen te worden genomen, dit kan per situatie en regio verschillen;
- Sporters kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd bij de sportactiviteit bij (een vermoeden van) klachten zoals genoemd bij punt twee.



### Handige communicatiemiddelen van de Rijksoverheid / NOC\*NSF:

- [Rijksoverheid - Nieuwsbericht n.a.v. persconferentie 23 maart](#)
- [Rijksoverheid - Factsheet maatregelen per 31 maart](#)
- [Rijksoverheid – Beeldsamenvatting maatregelen per 31 maart](#)
- [Rijksoverheid - Spelregels voor sport](#)
- [Rijksoverheid - Routekaart maatregelen](#)
- [Rijksoverheid - Advies dragen mondkapjes](#)
- [Rijksoverheid - Gebruik van mondkapjes in publieke binnenruimtes](#)
- [Rijksoverheid - Hoe gebruik ik een mondkapje?](#)
- [Veelgestelde vragen over het Sportprotocol – NOC\\*NSF](#)
- [Checklist openstellen sportkantine](#)
- [Vragen t.b.v. gezondheidscheck \(Rijksoverheid\)](#)
- [Vragen t.b.v. gezondheidscheck \(KBN\)](#)
- [Informatieborden t.a.v. de corona regels](#)
- [Informatievideo 'Iedereen met klachten kan zich laten testen op het coronavirus'](#)
- [Poster 'Testen op het coronavirus?'](#)
- [Poster 'Welke informatie vind je waar en wie kun je daarvoor bellen?'](#)
- [Poster 'Hygiëne, wat moet je doen?'](#)
- [Richtlijnen verkeer en vervoer](#)