

# PROTOCOL BEWEEGACTIVITEITEN VOOR OUDEREN

9 juni 2020

Vanaf 11 mei mogen volwassenen vanaf 19 jaar weer samen buiten sporten en bewegen, zo ook ouderen. Dit protocol is opgesteld om alle partijen te informeren hoe Team Sportservice bij haar beweegaanbod voor ouderen (60+) rekening houdt met de maatregelen die van kracht zijn. Deze afspraken komen grotendeels overeen met de protocollen van NOC\*NSF, de sportbonden en VSG. Ze worden gehanteerd bij zowel activiteiten die door de buurtsportcoaches van Team Sportservice zelf worden uitgevoerd als door lesgevers die door Team Sportservice worden ondersteund, waarbij deelnemers naar een sportlocatie toe komen. Belangrijk om te vermelden: in iedere gemeente hebben wij naast de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM te maken met lokale richtlijnen. Dat maakt dat de toepassing van dit protocol maatwerk is. Onderstaande afspraken worden gehanteerd:

## Wanneer starten met een beweegactiviteit

- Groepen met vitale deelnemers: lesgevers informeren bij de deelnemers of ze willen starten; bij voldoende animo gaat de beweegactiviteit van start
- Groepen met kwetsbare deelnemers: lesgevers gaan met deelnemers uit risicogroepen in gesprek of deelname verstandig is; de keuze voor deelname ligt bij het individu die dit eventueel bespreekt met de huisarts

## Afspraken voor de lesgevers/buurtsportcoaches:

- Geven alleen les als zij alle vragen uit de checklist\* met *NEE* hebben beantwoord
- Wassen voor en na elke les hun handen
- Hebben desinfectiemiddel bij zich voor zowel handen als materiaal
- Laten deelnemers voor en na de les hun handen desinfecteren
- Zorgen dat de les zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt
- Houden een deelnemerslijst bij; van iedere deelnemer is een telefoonnummer en noodnummer bekend
- Denken vooraf na over de sportactiviteiten in relatie tot de groepsgrootte; ook tijdens de activiteiten dient 1,5 m afstand gehouden te worden
- Werken met zo min mogelijk materiaal en desinfecteren het na afloop van iedere les
- Zorgen dat de les klaar staat zodat men meteen kan beginnen; sporters trainen in daartoe afgebakende ruimtes
- Zorgen dat zij EHBO-spullen en een telefoon bij zich hebben
- Verlenen bij ongevallen tijdens de les EHBO als dit nodig is, waarbij zo min mogelijk fysiek contact met de deelnemer is. Waarschuwen indien mogelijk zo snel mogelijk gezinsleden die de afstand minder in acht hoeven te nemen
- Maken vooraf de (gedrags)regels aan de deelnemers duidelijk
- Onderzoeken de mogelijkheden op de locatie voor toiletgebruik in noodgevallen
- Maken afspraken met de deelnemers over het betalen van de lessen; bij voorkeur niet contant

## Afspraken voor de deelnemers:

- Melden zich op de door de beweegaanbieder aangegeven manier tijdig aan voor de beweegactiviteit
- Hebben alle vragen van de checklist\* met *NEE* beantwoord
- Gaan voor het van huis gaan naar het toilet en wassen hun handen met water en zeep
- Komen al in sportkleding aan bij de locatie; met eigen handdoek, bidon en desinfectiemiddel voor handen
- Reinigen bij aankomst op de sportlocatie hun handen met desinfectiemiddel
- Komen niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de beweegactiviteit naar de sportlocatie
- Volgen altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de lesgever of buurtsportcoach; blijven bij de eigen beweeggroep indien er meerdere beweeggroepen op de sportlocatie actief zijn
- Houden 1,5 meter (twee armlengtes) afstand tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters
- Gebruiken zoveel mogelijk hun 'eigen materiaal'. Na elke les wordt het materiaal gereinigd
- Verlaten direct na de beweegactiviteit de sportlocatie
- Sporters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich buiten op sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Zij raadplegen desnoods hun huisarts.

## Afspraken voor de sportlocatie:

- De activiteiten worden buiten gegeven, op een buitensportaccommodatie of in de openbare ruimte
- Bij slecht weer worden de activiteiten afgelast
- Het maximaal aantal deelnemers is afhankelijk van de grootte van de locatie, de beschikbaarheid van trainers (max. 15 deelnemers per trainer) en het soort activiteit
- In het lesrooster wordt rekening gehouden met de benodigde tijd voor het reinigen van de materialen en het wisselen van de groepen

Lees verder op de volgende pagina

# PROTOCOL BEWEEGACTIVITEITEN VOOR OUDEREN

9 juni 2020

## Protocollen

*Afhankelijk van de opdrachtgever van de activiteit.*

In veel gemeenten moet door de sportaanbieder een plan van aanpak worden ingediend bij de gemeente alvorens te kunnen starten met de activiteit. Pas na toestemming van de gemeente kan worden begonnen met de activiteit. *In sommige gemeenten dient na goedkeuring de activiteit te worden aangemeld op veiligsporten.nu.*

NOC\*NSF heeft hier een protocol voor opgesteld en heeft voorlichtingsposters en borden gemaakt.

[Protocol Verantwoord Sporten van NOC\\*NSF](#)

[Voorlichtingsposters en borden](#)

[Veelgestelde vragen VSG](#)

[Veelgestelde vragen Rijksoverheid](#)

[Tips voor sportaanbieders](#)

### \*Checklist voor deelnemer/lesgever/buurtsportcoach

- Heb je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen gehad: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts?
- Heeft iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten? *Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten*
- Is iemand in jouw huishouden positief getest op het nieuwe coronavirus (COVID-19)? *Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)*
- Heb je het nieuwe coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest)? *Minimaal zeven dagen thuisblijven na de uitslag van de test*
- Ben je in thuisisolatie omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?