

Het seizoen 2020/2021 is inmiddels begonnen en In Up Go is blij dat we weer kunnen trainen en wedstrijden spelen. Door Covid-19 zal dit seizoen anders zijn dan andere seizoenen. Laten wij er met zijn allen voor zorgen dat we kunnen blijven volleyballen. Wij vragen daarom een ieder zich te houden aan onderstaand beleid, zodat wij een veilige sportomgeving kunnen waarborgen.

## 1. Algemene richtlijnen RIVM

De volgende algemene (RIVM) richtlijnen gelden ook tijdens het sporten:  
Zie ook de basisregels van het RIVM

- Voor alles geldt: gebruik je gezond verstand;
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten);
- Vermijd drukte;
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen;
- Volg de regels en aanwijzingen van de locatie waar je bent;
- Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact zoals high fives of knuffels;
- Vermijd hard stemgebruik;
- Het zingen van liedjes of yells is niet toegestaan;
- Publiek tijdens sportwedstrijden is niet welkom.

### 1.1 Daarnaast hebben wij als bestuur het volgende advies:

- Kom zo veel mogelijk omgekleed naar de training en wedstrijden;
- Op het veld hoef je geen 1,5 meter afstand te houden, maak met je team bespreekbaar wat iedereen fijn vindt en houd rekening met elkaars wensen.
- Bekijk voordat je naar een uitwedstrijd gaat, de website van de tegenstander om te kijken welke corona regels zij hanteren.
- Voel je je ergens niet prettig bij, neem contact op met de vertrouwenspersoon of de aanwezige coronatoezichthouder;
- Ga zoveel mogelijk verdeeld in auto's naar uitwedstrijden;
- Draag een mondkapje als je met meerdere huishoudens in de auto zit;

*Alle richtlijnen zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*



## 2. Algemene zaken

### 2.1 Afstand houden

Voor verschillende leeftijdsgroepen zijn er verschillende regels met betrekking tot afstand houden tot elkaar en tot andere leeftijdsgroepen. Deze regels zijn omgezet naar de verschillende doelgroepen die wedstrijden spelen:

#### *CMV wedstrijden/ mini-toernooien*

De spelers hoeven geen afstand te houden tot elkaar of tot andere leeftijdsgroepen. Coaches en overige begeleiders houden 1,5 meter afstand tot elkaar.

#### *ABC-jeugd wedstrijden*

De spelers hoeven geen afstand te houden tot elkaar, wel 1,5 meter afstand tot personen boven de 18 jaar. Coaches en overige begeleiders houden 1,5 meter afstand tot alle andere personen.

#### *Senioren en recreanten wedstrijden*

Alle aanwezigen moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen. Tijdens het spelen van wedstrijden geldt deze regel niet. Let op: wanneer je niet in het veld staat, dien je je aan de 1,5 meter te houden.

### 2.2 Hygiëne

Zorg dat de sportmaterialen (palen, ballen en eventueel andere materialen) door zo min mogelijk mensen aangeraakt worden en dat deze na gebruik worden gereinigd. Reinig in ieder geval na elke wedstrijd de gebruikte materialen, denk hierbij ook aan de spelersbank en scheidsrechtersstoel.

### 2.3 Regels per sporthal

De specifieke regels en indeling van een sporthal verschillen per locatie. Het is dus van belang dat je vooraf bekend bent met de informatie over de locatie waar je heen gaat -> bezoek hiervoor de website van de tegenpartij, je bent hier als team zelf verantwoordelijk voor.

*Alle richtlijnen zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*



## 3. Trainingen

### 3.1 Senioren en Recreanten

- Kleet je thuis alvast om;
- Ga als je omgekleed bent, direct de sporthal in om drukte in de kleedkamer te vermijden;
- Douchen mag mits de 1,5 meter gewaarborgd blijft, ons advies: douche zoveel mogelijk thuis;
- Vul thuis je bidon met water;
- Was of ontsmet je handen voor en na afloop van de training.

### 3.2 Mini's en jeugd

- Kleet je thuis alvast om;
- Voor de ouders geldt: zet uw kind af bij de Kaskade, maar ga niet mee naar binnen;
- Douchen mag mits de 1,5 meter gewaarborgd blijft, ons advies: douche zoveel mogelijk thuis;
- Vul thuis je bidon met water;
- Was of ontsmet je handen voor en na afloop van de training.
- Houdt 1,5 meter afstand van de trainer

*Alle richtlijnen zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*



## 4. Wedstrijden

### 4.1 Algemeen

- Kleed je thuis alvast om;
- Was of ontsmet je handen voor en na afloop van de wedstrijd;
- Douchen mag mits de 1,5 meter gewaarborgd blijft, ons advies: douche zoveel mogelijk thuis;
- Vul thuis je bidon met water;
- Ouder dan 18? Houd buiten het veld 1,5 meter afstand van elkaar;
- Zorg als aanvoerder dat je het DWF thuis al ingevuld;

### 4.2 Mondkapjesadvies

Voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt per 03-10-2020 het dringende advies om een niet-medisch mondkapje te dragen in de openbare toegankelijke binnenruimtes. Om duidelijkheid te verschaffen over hoe we in het volleybal hier het beste mee om kunnen gaan, is hieronder een aantal aanvullende adviezen op een rijtje gezet:

- Het mondkapje is geen vervanging van de overige maatregelen, zoals het houden van de 1,5 meter afstand en het niet yellen, zingen en schreeuwen in de zaal;
- Jeugdteams vanaf 13 jaar en hun begeleiders en seniorenteam dragen bij binnenkomst op en bij vertrek van de accommodatie mondkapjes;
- Als teams starten met hun warming-up en tijdens de wedstrijd gaan de mondkapjes af;
- Wanneer je voor langere tijd op de spelersbank zit, is het advies ook op de bank mondkapjes te dragen;
- De coach hoeft geen mondkapje te dragen, om zo verstaanbaar te blijven bij het geven van aanwijzingen aan het team;
- Eventueel aanwezige lijnrechters, tellers en aanwezige jury houden hun mondkapje op;
- Zaalwachten en mensen die voor de organisatie in de hal zijn, houden hun mondkapje op.

### 4.3 Begeleiding

- Ouders die jeugd naar uitwedstrijden rijden, mogen wel blijven kijken bij de wedstrijd. Zij vallen niet onder publiek. Probeer het aantal ouders dat rijdt wel zoveel mogelijk te beperken.
- Bij uitwedstrijden van CMV en jeugdleden vallen de benodigde chauffeurs onder teambegeleiding. Zij vallen dus niet onder de regel voor toeschouwers en mogen blijven kijken naar de wedstrijd, tenzij in het protocol van de thuisspelende club is aangegeven dat ook voor deze groep geen ruimte beschikbaar is. Gezien de beperkte ruimte rondom het veld mogen deze ouders niet bij het veld plaatsnemen maar moeten deze, waar mogelijk, op de tribune plaatsnemen. Beperk het aantal chauffeurs ook tot het hoogst noodzakelijke. Deze uitzondering geldt niet voor ouders van het thuisspelende team.

*Alle richtlijnen zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*



#### 4.4 Zaalwacht & Coronatoezichthouder

Het team dat is ingedeeld voor de zaalwacht moet ook zorgen dat onderstaande punten nageleefd worden. Dit kun je doen door de zaalwacht met 2 personen uit te voeren en een ander teamlid aanwezig te laten zijn als coronatoezichthouder.

- Controleren of buiten het sporten voldoende afstand bewaard wordt tussen de personen. Dit geldt niet voor de jeugdteams onderling, maar zij moeten wel afstand houden tot de volwassenen.
- Tussen de wedstrijden door de ballen van In Up Go reinigen. Alle benodigdheden vind je in de ballenkast. *Zodra iets op is, graag even melden aan [bestuur@inupgo.nl](mailto:bestuur@inupgo.nl).*
- Controleren of er geen personen in de zaal zijn die niet tot een team behoren. *Zie ook punt 4.3.*
- Spelersbanken tijdens de wedstrijd bij het wisselen van het veld en tussen de wedstrijden schoonmaken. Dit kan samen met de andere zaalwachters.

### 5. Wil je meer weten?

- Raadpleeg de website van de NEVOBO voor het complete protocol indoor volleyballen: <https://www.nevobo.nl/nieuwsbericht/2020/10/01/update-protocollen-indoor-volleybal>
- Raadpleeg de website van Sportbedrijf Kaag en Braassem als je meer wilt weten over de maatregelen in het sportcomplex: <https://www.sportbedrijfkaagenbraassem.nl/>
- Raadpleeg de website van de Rijksoverheid voor de laatste nieuwsberichten: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

Heb je het antwoord niet gevonden op bovenstaande websites? Stuur een mailtje naar [bestuur@inupgo.nl](mailto:bestuur@inupgo.nl) en we proberen je vraag zo snel mogelijk te beantwoorden.

*Alle richtlijnen zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*

