



## 1. Algemene regels

De volgende regels gelden altijd, ook tijdens het sporten. Dit zijn 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

## 2. Afstand houden en sporten

Hoe zit het ook al weer? Hieronder even de regels voor het afstand houden opgesomd.

- Ben je 18 jaar of ouder, dan moet je tot iedereen behalve tot kinderen t/m 12 jaar een afstand bewaren van minimaal 1,5 meter. En behalve kinderen t/m 12 jaar mag niemand dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- Ben je ouder dan 12 en jonger dan 18, dan hoef je geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel minstens 1,5 meter tot personen van 18 jaar en ouder. Deze laatste groep (18 jaar en ouder) mag ook niet dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- Ben je jonger dan 13 jaar? Dan hoef je tot niemand afstand te houden. En iedereen mag dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- Tijdens het sporten gelden deze regels niet waar dat de sportbeoefening in de weg staat.

## 3. Coronaregels thuisrondes AVC'87

Tijdens de thuiswedstrijden van AVC'87 gelden uiteraard alle regels van het RIVM, aangevuld met richtlijnen vanuit de Nevobo. Het uitgebreide protocol van de Nevobo is te vinden op <https://www.nevobo.nl/cms/download/6820/Protocol%20indoor%20volleybal.pdf>. De belangrijkste vind je hieronder.

- Volg de algehele regels die gelden in sporthal Meulvliet
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden. (zie voor meer info over afstand houden punt 2).
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines. Houd je in de kantine aan de regels die daar gelden.
- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Juichen door te schreeuwen, roepen, yellen in en om het veld is niet toegestaan.
- Toeschouwers moeten op 1,5 meter van elkaar zitten, als ze niet uit hetzelfde huishouden komen.



- **Uitteams hebben de gelegenheid gebruik te maken van kleedkamers en douches.** Hierbij geldt wel: maximaal 1 team per kleedkamer. Wel wordt aangeraden zo min mogelijk gebruik te maken van de kleedkamers.
- **Voor alle thuisteamen vragen we je om in sportkleding naar Meulvliet te komen.** Kleedkamers kunnen namelijk niet worden gebruikt.
- Bij entree is er de mogelijkheid je handen te ontsmetten. We vragen alle teams om handen te wassen voordat ze de zaal betreden.
- Voorafgaand aan en na de wedstrijd worden geen handen geschud met de tegenstander en de officials. Het is wel de bedoeling om elkaar te begroeten en een fijne wedstrijd te wensen.
- Bij de teltafels zal desinfectiemiddel staan dat door iedereen gebruikt kan worden.
- Maak gebruik van looproutes
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen, dus als scheidsrechter je eigen fluitje, kaarten, etc.
- Zorg ervoor dat het digitaal wedstrijdformulier van tevoren thuis is ingevuld.
- Kom niet te vroeg naar de sporthal, maar zorg wel dat je voldoende voorbereidingstijd hebt.

#### **4. Vervoer naar uitwedstrijden**

Teams reizen vaak met enkele auto's gezamenlijk naar wedstrijden. Hierbij is het advies om de richtlijnen van de overheid te volgen. Bij personen boven de 13 jaar uit een verschillend huishouden in dezelfde auto is het advies een mondkapje te dragen.

#### **5. Coronabesmetting binnen een team?**

Als iemand van de vereniging positief wordt getest op het coronavirus dan gelden de op dat moment geldende richtlijnen vanuit de overheid. Dit betekent dat deze persoon de richtlijnen volgt die de GGD hem of haar oplegt. De GGD verzorgt het bron- en contactonderzoek. Wanneer de GGD het advies geeft om in quarantaine te gaan is het dringende advies dit ook op te volgen. Gedurende de opgelegde quarantaineperiode neem je vanzelfsprekend ook niet deel aan trainingen en wedstrijden.