

COVID-19 PROTOCOL HOLYOKE ENTER

Helaas heeft het COVID-19 virus ons nog altijd in de ban. Ook passen wij ons hierop aan en willen we iedereen vragen om zich aan de regels te houden en vooral ook zijn en haar nuchtere verstand te gebruiken. Wij hebben daarom als vereniging ook een beknopt informatieprotocol gemaakt zodat jullie niet de hele website van het RIVM, GGD of de Rijksoverheid hoeven door te spitten. We willen de sport voor iedereen zo leuk en veilig mogelijk houden dus hopen we ook dat iedereen zich hieraan blijft houden. We kunnen niet alle regels online zetten, daarom hier onder beknopt adviezen die belangrijk zijn om te weten. Ook staan hier de websites onder die u kunt bezoeken om de uitgebreide versie te lezen.

Spelregels voor sport in het kort

In het kort de spelregels voor het sporten:

- Per 1 juli is zowel binnen- als buitensport weer toegestaan. Binnensport accommodaties, waaronder sportscholen mogen hun deuren weer openen. Er mag weer binnen worden gesport door alle doelgroepen in alle takken van sport.
- 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.
- 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 die ook per 1 juli weer open mogen.
- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen van sportaccommodaties zijn weer open.
- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.

Wedstrijden en toernooien

Zijn wedstrijden en toernooien weer toegestaan?

- Per 1 juli zijn wedstrijden, toernooien en evenementen weer toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mag publiek aanwezig zijn.
- Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden. In beginsel mogen erbuiten maximaal 250 toeschouwers bijeen zijn. En binnen maximaal 100 personen. We hebben daarom bij binnenkomst een verplichte gezondheidscheck klaarliggen die ingevuld dient te worden.
- Daarnaast dienen de hygiëneregels van het RIVM gevolgd te worden.
- Heb je klachten? Blijf thuis en [laat je testen](#).
- Houd 1,5 meter afstand (uitzondering tijdens het sporten).
- Vermijd drukte.
- Was vaak je handen.

Situaties waarbij u thuisblijft

Als u besmet bent met het coronavirus, kan het 2 tot 10 dagen duren voordat u klachten krijgt. Zoals hoesten of benauwdheid. U kunt het coronavirus dus ook zonder klachten die passen bij COVID-19 verspreiden. Om dit te voorkomen blijft u in sommige situaties thuis en ontvangt u geen bezoek.

In de volgende situaties gaat u in thuisquarantaine door corona:

- U heeft [klachten die passen bij corona](#);
- U heeft corona;
- Uw huisgenoot heeft zware klachten die passen bij corona (koorts, benauwdheid of beide);
- Uw huisgenoot heeft corona;
- U bent dicht in de buurt geweest van iemand met corona (minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter);
- u komt terug [uit een land waarbij in het reisadvies staat dat u in thuisquarantaine gaat](#).

U heeft klachten die passen bij corona

Heeft u [\(milde\) klachten die passen bij het coronavirus](#)? Ga in thuisquarantaine en [laat u testen op corona](#).

Huisgenoten en nauwe contacten blijven ook thuis

Heeft u huisgenoten? Dan gaan zij 10 dagen in thuisquarantaine. Dat geldt ook voor nauwe contacten. Dit zijn de mensen die vaak dicht bij u in de buurt zijn (minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter). Zoals een partner die niet bij u woont, een reisgenoot of collega. Als zij [klachten krijgen die lijken op corona](#) moeten zij zich ook [laten testen](#).

U bent dicht in de buurt geweest van iemand met corona

Bent u dicht in de buurt geweest met iemand met corona (minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter)? Bijvoorbeeld omdat u partner, reisgenoot of collega bent? Dan gaat u ook 10 dagen in quarantaine vanaf het moment dat u nauw contact had. Als u [klachten krijgt die lijken op corona](#), maakt u een [afspraak voor een coronatest](#). Blijf thuis totdat de uitslag bekend is.

Als je klachten hebt die passen bij het nieuwe coronavirus of met iemand in aanraking bent geweest die Corona heeft

- Heb je milde klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? En/of heb je plotseling verlies van reuk of smaak? [Laat je testen](#) en blijf thuis tot de uitslag bekend is. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Laat anderen boodschappen doen of laat ze bezorgen, zorg dat een ander de hond uitlaat. Voor huisgenoten zonder klachten gelden [de basisregels](#) die voor iedereen in Nederland gelden. Mensen met cruciale beroepen of die werken in vitale processen blijven bij milde klachten ook thuis.
- Heb je naast de milde klachten (zoals bovenstaand) **ook koorts** (38 graden Celsius of hoger) **en/of benauwdheid**? Dan mogen ook huisgenoten niet naar buiten tot de uitslag van de test bekend is; alleen wie geen klachten heeft, mag even boodschappen doen. Als de huisgenoten ook klachten hebben, dan laten zij zich ook testen.
 - **Als de uitslag van de test negatief is**, dan had je op het moment dat je getest werd geen infectie met het nieuwe coronavirus. Je hoeft niet meer thuis te blijven en mag weer doen wat je normaal ook zou doen (bijv. werken of naar school). (Dit geldt **niet** als je binnen moest blijven omdat je in contact bent geweest met een COVID-19-patiënt. In dat geval blijf je de resterende dagen van de quarantaineperiode van 10 dagen thuis.) Blijf je wel aan de regels houden die voor iedereen in Nederland gelden: houd 1,5 meter afstand van mensen die niet bij je in huis wonen, was regelmatig je handen en hoest en nies in je elleboog.



Krijg je nieuwe klachten die kunnen passen bij infectie met het nieuwe coronavirus, of zijn je klachten verergerd nadat je getest bent? Blijf dan thuis en bel opnieuw naar het landelijke afsprakennummer coronatest via 0800- 1202.

Neem bij ernstige klachten telefonisch contact op met de huisarts of huisartsenpost.

- **Als uit de test blijkt dat je wel COVID-19 hebt**, blijven ook huisgenoten zonder klachten thuis. Ook personen die werken in de vitale sector of met een cruciaal beroepen blijven thuis. Voor deze groepen kan een uitzondering gemaakt worden in overleg met de GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst en de bedrijfsarts en alleen als zij geen klachten hebben. Ga naar [meer informatie over de leefregels thuis en wat je moet doen als je COVID-19 hebt](#).

Protocol voor gasten teams: Nevobo competitiewedstrijden

Voor de wedstrijd:

- In sporthal de Zomp zijn looproutes aangebracht. Deze looproutes met éénrichtingsverkeer zijn aangebracht door de Sawe zodat iedereen zich ten alle tijden aan de 1,5 meter houdt. De beheerders van de Sawe zijn verantwoordelijk voor de handhaving van de looproutes.
- Bij binnenkomst dient het uitspelende team de gezondheidscheck- en registratieformulier in te vullen.
- Bij binnenkomst dient elke coach, official, speler en toeschouwer zich te desinfecteren.
- Voor de gasten teams voor Holyoke is het **niet** toegestaan om publiek mee te nemen. Voor rijdende ouders van jeugdteams geldt max. 3 volwassenen
- Voor aanvang van de wedstrijd kan er **geen** gebruik worden gemaakt van de kleedkamers. Wij vragen de teams om aangekleed naar de sporthal te komen.
- Teams mogen 35 minuten voor aanvang van de wedstrijd de sporthal betreden.

Wedstrijden:

- Gasten teams zijn verantwoordelijk voor het meebrengen van eigen ballen. Holyoke stelt geen ballen beschikbaar.
- Zorg, indien mogelijk, dat het DWF vooraf is ingevuld.
- Houdt 1.5 meter afstand tijdens de warming-up indien mogelijk.
- Houdt 1.5 meter afstand tijdens de time-out indien mogelijk.
- Langs de lijn moeten wisselers en coaches onderling ook 1.5 meter afstand houden.
- We vragen iedereen zijn/haar eigen bidon mee te nemen, zodat de waterflessen niet met elkaar worden gebruikt.
- Schreeuwen, zingen en handen schudden is niet toegestaan. Applaudisseren is wel toegestaan. De scheidsrechter is niet verantwoordelijk voor de handhaving van deze regel.

Douchen:

Voor uitspelende teams is er een mogelijkheid om na afloop van de wedstrijd te douchen. We vragen de teams om zoveel mogelijk thuis te douchen om drukte na de wedstrijd te vermijden.

- Voor alle kleedkamers geldt dat er maximaal 9 personen tegelijk aanwezig zijn. Met stickers is er aangegeven waar men kan zitten zodat de 1.5 meter kan worden gewaarborgd.

Deze maatregel geldt alleen oor leden van 18 jaar en ouder

- Voor alle kleedkamers geldt dat er maximaal 4 personen tegelijk gebruik kunnen maken van de douches. Met stickers is er aangegeven welke douches beschikbaar zijn en welke niet.

Deze maatregel geldt alleen voor leden van 18 jaar en ouder.

- Uitspelende teams die gebruik willen maken van de douches nemen direct na afloop van de wedstrijd de ingang vanuit de zaal naar de kleedkamers.
- De Sawe is verantwoordelijk voor een goede doorstroom.

Café de Zomp is geen onderdeel van Holyoke. Het café hanteert haar eigen regels en handhaving hiervan is geen verantwoordelijkheid van Holyoke.



Protocol voor teams Holyoke: Nevobo competitiewedstrijden

Voor de wedstrijd:

- In sporthal de Zomp zijn looproutes aangebracht. Deze looproutes met éénrichtingsverkeer zijn aangebracht door de Sawe zodat iedereen zich ten alle tijden aan de 1,5 meter houdt. De beheerders van de Sawe zijn verantwoordelijk voor de handhaving van de looproutes.
- Bij binnenkomst dient elke coach, official, speler en toeschouwer zich te desinfecteren.
- Voor teams van Holyoke is publiek toegestaan.
- Voor aanvang van de wedstrijd kan er **geen** gebruik worden gemaakt van de kleedkamers. Wij vragen de teams om aangekleed naar de sporthal te komen.
- Teams mogen 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd de zaal betreden.

Wedstrijden:

- Teams mogen geen gebruik maken van elkaars ballentassen.
- Zorg, indien mogelijk, dat het DWF vooraf is ingevuld.
- Houdt 1.5 meter afstand tijdens de warming-up indien mogelijk.
- Houdt 1.5 meter afstand tijdens de time-out indien mogelijk.
- Langs de lijn moeten wisselerspelers en coaches onderling ook 1.5 meter afstand houden.
- We vragen iedereen zijn/haar eigen bidon mee te nemen, zodat de waterflessen niet met elkaar worden gebruikt.
- Schreeuwen, zingen en handen schudden is niet toegestaan. Applaudiseren is wel toegestaan. De scheidsrechter is niet verantwoordelijk voor de handhaving van deze regel.

Toeschouwers:

- Toeschouwers dienen zich bij binnenkomst te registreren bij de coronaleiding.
- Toeschouwers dienen zich bij binnenkomst te desinfecteren.
- Er zijn in totaal 21 zitplaatsen beschikbaar op de tribune. De zitplaatsen zijn aangegeven met stickers. Wegens de beperkte zitplaatsen vragen de toeschouwers dan ook alleen te kijken bij de wedstrijd van hun partner of kind om vervolgens naar huis te gaan en zo anderen de gelegenheid te geven om te kijken.
- Toeschouwers dienen na de wedstrijd meteen naar huis te gaan om drukte in de hal te vermijden.
- Toeschouwers dienen 1.5 meter afstand te houden van elkaar.
- Indien de toeschouwers geen gehoor geven aan de instructies van de Sawe of corona-leiding kunnen zij weggestuurd worden.

Douchen:

Voor de teams is er een mogelijkheid om na afloop van de wedstrijd te douchen. We vragen de teams om zoveel mogelijk thuis te douchen om drukte na de wedstrijd te vermijden.

- Voor alle kleedkamers geldt dat er maximaal 9 personen tegelijk aanwezig zijn. Met stickers is er aangegeven waar men kan zitten zodat de 1.5 meter kan worden gewaarborgd.

Deze maatregel geldt alleen voor leden van 18 jaar en ouder

- Voor alle kleedkamers geldt dat er maximaal 4 personen tegelijk gebruik kunnen maken van de douches. Met stickers is er aangegeven welke douches beschikbaar zijn en welke niet.

Deze maatregel geldt alleen voor leden van 18 jaar en ouder.

- Uitspelende teams kunnen direct na de wedstrijd gebruik maken van de douches. Teams van Holyoke kunnen pas gebruikmaken van de douches nadat de hele kleedkamer leeg is.
- De Sawe is verantwoordelijk voor een goede doorstroom.



Café de Zomp is geen onderdeel van Holyoke. Het café hanteert haar eigen regels en handhaving hiervan is geen verantwoordelijkheid van Holyoke.

BRON:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/in-thuisquarantaine-door-corona>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/testen/wanneer-testen>

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/ziekte>

Handige links

Landelijk informatienummer 0800-1351.

(Vanuit buitenland +312 0205 1351)

- [Website van de rijksoverheid](#)
- [Website van het RIVM](#)
- [Website GGD Twente](#)
- [Informatie in andere talen / other languages](#)