

Protocol verantwoord sporten

versie 28 april 2020

Sportspecifiek

Skatetraining, droogtraining en fietstraining

1. Het algemene sportprotocol van NOC*NSF is leidend. Heb je dat nog niet geraadpleegd, doe dat dan via deze [link](#)

2. De nieuwe regels gelden vanaf 29 april 2020 voor sporters tot en met 18 jaar. Sporters ouder dan 18 jaar hebben geen toegang tot de accommodat

3. In dit stuk geven we aanvullende richtlijnen, specifiek bestemd voor trainingen aan inlineskaters en schaatsers t/m 18 jaar.

Algemeen:

- Informeer trainers, deelnemende sporters en hun ouders/verzorgers over deze richtlijnen en over de noodzaak en wenselijkheid deze te handhaven
- Geef trainers richtlijnen over wat ze wel en niet mogen doen bij valpartijen en blessures en welke voorzorgsmaatregelen ze daarbij moeten nemen.
- Leg de kinderen geen morele verplichting op om te komen sporten of presteren in deze periode
- Inventariseer onder de vrijwilligers (trainers) of zij wel/geen training willen geven. Laat trainers/vrijwilligers die in een risicogroep vallen geen training geven. Pas het aanbod van jouw vereniging hierop aan.
- Kun je als vereniging niet aan de richtlijnen voldoen, kies er dan voor om geen trainingen aan te bieden.
- Wees strikt in het hanteren van de leeftijdsgrenzen, dan is het voor iedereen duidelijk.

Skatetraining

Vereniging

- Zorg ervoor dat sporters voldoende afstand van anderen kunnen houden bij het zelfstandig aantrekken en/of uittrekken van de skeelers.
- Uitleen van materiaal is mogelijk. Desinfecteer het materiaal vooraf en daarna.
- Deze regels gelden voor het skaten op een baan of piste. Groepstrainingen op de openbare weg zijn nog niet toegestaan, omdat het voor de trainer niet mogelijk is om te waarborgen dat aan de richtlijnen wordt voldaan.

Skatetraining kinderen t/m 12 jaar

Een groep bestaat maximaal uit 15 sporters en 1 trainer per trainingsblok. Beperk het aantal groepen, zodat trainer en sporters de benodigde afstand tot elkaar kunnen houden op de skatepiste of -baan.

Trainer voor groepen t/m 12 jaar

- Geef met afstandslijnen aan waar je trainer zich kan bewegen of staan, zodat het voor de groepsleden duidelijk is.
- Help geen kinderen met het aantrekken of vastmaken van skates, helm of beschermingsmaterialen.
- Houd in je trainingsprogramma rekening met de algemene richtlijnen.
- Communiceer de richtlijnen van jouw club aan de sporters tijdens de training.
- Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.
- Voorkom onnodige risico's op valpartijen en botsingen door:
 - Geen trainingen met topsnelheden
 - Zorg voor een schone en bij voorkeur droge baan
 - Geen wedstrijdvormen in de trainingen
 - Afstand van elkaar houden (minimaal 1,5 meter), niet in treintjes rijden
 - Draag beschermingsmaterialen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm
- Vermijd contactmomenten in jouw training en vermijd intensieve trainingen.

Sporter t/m 12 jaar

- Trek zelf je beschermmaterialen en skates aan op de aangewezen plekken en houd daarbij afstand.
- Kun je niet zelf je beschermmaterialen en skates aantrekken, dan trek je deze thuis of in de auto aan. De trainer houdt afstand en kan je niet helpen. Je ouders hebben geen toegang tot de sportaccommodatie.
- Respecteer aangegeven afstandslijnen.
- Houd 1,5 m afstand tot de trainer.
- Houd rekening met elkaar tijdens het skaten. Blijf van elkaar af tijdens het skaten, duw elkaar niet en rijdt elkaar niet in de weg

Skatetraining Jongeren 13 t/m 18 jaar

Een groep bestaat maximaal uit 15 sporters en 1 trainer per trainingsblok. Beperk het aantal groepen, zodat trainer en sporters te allen tijde 1,5 meter afstand tot elkaar kunnen houden op de skatepiste of -baan.

Trainer voor jongeren 13 t/m 18 jaar

- Houd in je trainingsprogramma rekening met de algemene richtlijnen.
- Geef met afstandslijnen aan waar je trainer zich kan bewegen of staan, zodat het voor de groepsleden duidelijk is.
- Help geen kinderen met het aantrekken of vastmaken van skates, helm of beschermingsmaterialen.
- Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.
- Voorkom onnodige risico's op valpartijen en botsingen door:
 - Geen trainingen met topsnelheden
 - Zorg voor een schone en bij voorkeur droge baan
 - Geen wedstrijdvormen in de trainingen
 - Afstand van elkaar houden (minimaal 1,5 meter), niet in treintjes rijden
 - Draag beschermingsmaterialen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm
- Vermijd contactmomenten in jouw training en vermijd intensieve trainingen.

Sporter 13 t/m 18 jaar

- Sporters moeten volledig zelfstandig de training kunnen uitvoeren
- Trek zelf je beschermmaterialen en skates aan op de aangewezen plekken en houd daarbij afstand.
- Respecteer aangegeven afstandslijnen.
- Maak met elkaar duidelijke afspraken over het passeren/inhalen.
- Wanneer je met enkele andere sporters op de baan bent, dan sport je niet intensief.

Droogtraining

Veel verenigingen zijn actief met droogtraining op een externe locatie. Hiervoor geldt het volgende aanvullende advies:

Droogtraining kinderen t/m 12 jaar:

- Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door de sporter uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer
- Train maximaal met de hoeveelheid kinderen die een trainer op afstand kan begeleiden.

Droogtraining jongeren 13 t/m 18 jaar

- Trainingsmiddelen gedurende de gehele training persoonlijk houden. Bijv. elastiektraining met twee personen in een elastiek kan niet.
- Alle oefeningen dienen alleen en zelfstandig door de sporter uitgevoerd te worden, zonder fysieke begeleiding van de trainer
 - Let bij uitvoering van deze oefeningen dat veiligheid niet in het gedrang komt. De trainer of andere sporters mogen de sporter niet fysiek ondersteunen.

Contact KNSB:

E-mail: info@knsb.nl
Telefoon: 088-4892000