

Protocol verantwoord sporten

Versie 13 mei 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. Vanaf 29 april mogen kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar, onder begeleiding, weer trainen in de buitenlucht. Volwassenen vanaf 19 jaar mogen vanaf 11 mei weer samen buiten sporten.

3. In dit stuk geven we aanvullende richtlijnen, specifiek bestemd voor trainingen aan inlineskaters en schaatsers voor de drie leeftijdsgroepen .

Algemeen:

- Check bij de gemeente wat de voorwaarden zijn voor het starten van sportactiviteiten en trainingen
- 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.
- Kijk of er voor binnen trainingen alternatieven te vinden zijn die buiten kunnen worden uitgevoerd.
- Leg de kinderen geen morele verplichting op om te komen sporten of presteren in deze periode
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij trainingen willen geven of op sportaccommodaties aanwezig kunnen zijn. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Kun je als vereniging niet aan de richtlijnen voldoen, kies er dan voor om geen trainingen aan te bieden.
- Tracht bij de trainingen vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen tot en met 12 jaar, jeugd van 13 tot en met 18 en 19+ te voorkomen.
- Wil je als vereniging trainingen geven in de openbare ruimte of op de openbare weg, meld dit dan bij de gemeente en controleer of dit in de gemeente is toegestaan.
- Gemeenten maken afspraken met sportverenigingen, er kunnen verschillen zijn tussen gemeentes

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. Wil je trainingen op de openbare weg organiseren, meldt dit dan bij de gemeente en controleer of dit in de gemeente is toegestaan.
- Denk goed na of er meerdere groepen, en van welke omvang, tegelijkertijd op de baan of piste kunnen trainen en bespreek met de trainers de voorwaarden die dan gelden.

Skatetraining kinderen t/m 12 jaar

Het aantal kinderen per groep en het aantal groepen op de baan/piste laten wij over aan de inschatting van de vereniging. Dit is mede afhankelijk van type en grootte van de skeelerbaan én van het type trainingen. Belangrijk is dat je altijd de richtlijn van 1,5 meter afstand tussen sporters en trainer kunt naleven.

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:
 - Verstandige en passende trainingsvormen te kiezen
 - Te zorgen voor een schone baan en bij voorkeur alleen rijden op een droge baan
 - Te zorgen dat de sporters beschermingsmaterialen dragen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm

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.
- Respecteer aangegeven afstandslijnen.
- Houd minimaal 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 en personen ouder dan 18 jaar

Het aantal personen per groep en het aantal groepen op de baan/piste laten wij over aan de inschatting van de vereniging. Dit is mede afhankelijk van type en grootte van de skeelerbaan en van het type training dat wordt gegeven. Belangrijk is dat je altijd de richtlijn van 1,5 meter afstand tussen sporters en trainer kunt naleven.

Trainer voor jongeren 13 t/m 18 jaar en personen ouder dan 18 jaar

- Sporters in de categorie 13 t/m 18 jaar mogen alleen onder begeleiding trainen.
- 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 of elkaar 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:
 - Verstandige en passende trainingsvormen te kiezen
 - Te zorgen voor een schone baan en bij voorkeur alleen rijden op een droge baan
 - Te zorgen dat de sporters beschermingsmaterialen dragen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm
 - Hanteer bij het skaten op piste, baan of weg een afstand van minimaal 1,5 meter van elkaar
 - Zorg voor een schone en bij voorkeur alleen rijden op een droge baan
 - Draag beschermingsmaterialen: goede knie-, elleboog-, polsbeschermers en helm
 - Vermijd contactmomenten in jouw training

Sporter 13 t/m 18 jaar en ouder dan 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.
- Houd bij het skaten op piste, baan of weg een afstand van minimaal 1,5 meter van elkaar
- Houd je aan de instructies van de trainer!

Droogtraining en andere trainingen

Voor droogtrainingen en andere trainingsvormen in de buitenlucht 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 en personen ouder dan 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.

Binnen trainingen die buiten worden uitgevoerd

Het aantal kinderen per groep en het aantal groepen op de baan/piste laten wij over aan de inschatting van de vereniging. Dit is mede afhankelijk het type trainingen. Belangrijk is dat je altijd de richtlijn van 1,5 meter afstand tussen sporters en trainer kunt naleven.

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.
- 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 blessures door Verstandige en passende trainingsvormen te kiezen

Spporter t/m 12 jaar

- Respecteer aangegeven afstandslijnen.
- Houd minimaal 1,5 m afstand tot de trainer.

Binnen trainingen die buiten worden uitgevoerd Jongeren 13 t/m 18 jaar en personen ouder dan 18 jaar

Het aantal personen per groep en het aantal groepen op de baan/piste laten wij over aan de inschatting van de vereniging. Dit is mede afhankelijk van type training dat wordt gegeven. Belangrijk is dat je altijd de richtlijn van 1,5 meter afstand tussen sporters en trainer kunt naleven.

Trainer voor jongeren 13 t/m 18 jaar en personen ouder dan 18 jaar

- Sporters in de categorie 13 t/m 18 jaar mogen alleen onder begeleiding trainen.
- 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.
- Gebruik alleen trainingsvormen die zonder directe hulp van de trainer kunnen worden uitgevoerd.
- Voorkom onnodige risico's op valpartijen en botsingen door verstandige en passende trainingsvormen te kiezen
- Vermijd contactmomenten in jouw training

Spporter 13 t/m 18 jaar en ouder dan 18 jaar

- Sporters moeten volledig zelfstandig de training kunnen uitvoeren
- Respecteer aangegeven afstandslijnen.
- Houd je aan de instructies van de trainer!

Fietstraining

Voor de organisatie van wielertainingen verwijst de KNSB naar de website van de KNWU en naar de [sportspecifieke adviezen](#) die de KNWU geeft.

Een belangrijk advies van de KNWU is om bij het trainen in de openbare ruimte bij voorkeur zo veel mogelijk alleen te fietsen (**#ridesolo**) of met een vast trainingsmaatje. Stem de uiteindelijke groeps grootte af op de openbare buitenruimte waarvan je gebruik maakt.

Contact KNSB:

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