

We mogen weer volleyballen maar wel op een gezonde en verantwoorde manier.

Vanuit de NOC\*NSF en de Nevobo zijn protocollen opgesteld. Wij vragen iedereen die onze sporthal bezoekt om daar rekening mee te houden en zich te houden aan de afspraken en richtlijnen.

### ***Algemene richtlijnen***

De volgende algemene (RIVM) richtlijnen gelden ook tijdens het sporten:

- 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
- Ben je op vakantie geweest naar oranje/rood gebied? Dit verplicht je om 10 dagen in quarantaine te gaan: dan ook niet volleyballen in die periode.
- 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

### ***Sporthal De Rolpeal:***

- Kom een half uur van tevoren naar de sporthal.
- Ontsmet je handen bij binnenkomst en vertrek. De ingang van de sporthal is onder de hoofdingang
- In de sporthal zijn looproutes, respecteer deze en houd vooral rekening met elkaar en geef elkaar de ruimte.
- KOM OMGEKLEED NAAR DE SPORTHAL!!
- THUIS DOUCHEN!!!!

- Je kunt door de kleedkamers in de zaal komen en hier doe je jouw sportschoenen aan. De sporttas neem je mee de zaal in. Er blijft dus niets achter in de kleedkamers
- Kleedkamers zijn open voor max. 5 volwassen personen tegelijk. DENK EROM de looproutes lopen door de kleedkamers. Respecteer en houd de 1,5 meter afstand. (Voor 18 jaar en ouder)
- Zodra de wedstrijden zijn afgelopen verlaten de teams de sporthal via de kleedkamers
- Gastteams verlaten de sporthal na de wedstrijd/toernooi
- Gastteams nemen geen toeschouwers mee
- Tijdens wedstrijden geen publiek in de zaal (Tribunes worden niet geplaatst)
- Ouders halen/brengen de kinderen, maar komen niet in de kleedkamers/zaal
- Het sportcafé is tot een uur na de laatste wedstrijd voor de thuis spelende teams beschikbaar. Iedereen dient plaats te nemen op een stoel. Max 35 personen/4 personen per tafel (vol=vol)

### ***Tijdens de wedstrijden***

- Zorg er bij de wedstrijd voor dat het DWF vooraf en goed is ingevuld en dat alle coaches en tellers op het formulier staan. Die gegevens zijn nodig in het geval er wel een besmetting bekend wordt en er bron- en contactonderzoek gedaan moet worden
- Maak bij het wisselen van speelhelft de spelersbank schoon.
- Schud geen handen, maar begroet tegenstanders en scheidsrechter wel.

Als voorbeeld:

o Line-up aan het begin van de wedstrijd op eigen achterlijn. Op fluitsignaal tegenstander en arbitrage groeten met geklap en veld inlopen.

o Line-up aan het eind van de wedstrijd op de 3-meter lijn elkaar groeten/bedanken met geklap

- Tijdens de warming-up en time-out moet er 1,5 meter afstand gehouden worden.
- Wisselerspelers en coaches buiten het veld moeten onderling ook 1,5 meter afstand houden.
- Iedereen gebruikt zijn/haar eigen bidon, zodat de waterflessen niet met elkaar worden gebruikt
- Schreeuwen, high-fives en handen schudden is niet toegestaan. Applaudiseren is toegestaan.
- Indien je met mensen uit verschillende huishoudens in één auto zit, bijvoorbeeld naar uitwedstrijden, wordt dringend geadviseerd allemaal een mondkapje te dragen. Dit geldt niet voor kinderen tot en met 12 jaar oud. We adviseren dringend de rijdende ouder een mondkapje te dragen omdat wij ervan uit gaan dat de inzittenden niet uit hetzelfde gezin komen.