

Adviezen SBN bij trainingen

Vanaf 29 april mag de jeugd weer samen, onder begeleiding, trainen in de buitenlucht. Daarbij moeten de hygiënemaatregelen van het RIVM worden gevolgd. Voor de jeugd in de leeftijd 13 tot en met 18 jaar geldt dat zij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moeten houden, voor de jeugd tot en met 12 jaar geldt dat niet. Vanaf 11 mei mogen ook volwassenen van 19 jaar en ouder weer trainen. Alleen trainingen zijn toegestaan, wedstrijden/competities en toernooien blijven verboden. Kleedkamers en kantine/horeca blijven gesloten.

De regie bij het weer openstellen van de sportfaciliteiten ligt bij de gemeenten die daar afspraken over maken met de clubs en sportparken. **Dat kan per gemeente verschillen.**

NOC*NSF en de Vereniging Sport & Gemeenten (VSG) hebben een [Sportprotocol](#) opgesteld waar jullie je trainingen naar dienen te conformeren. **Neem deze goed door!** Voor alle gemeenten is het [Sportprotocol](#) de leidraad om afspraken te maken met sportaanbieders. Neem contact op met jullie gemeente om afspraken te maken over hoe jullie de opstart van jeugdtrainingen gaan vormgeven.

Naast het landelijke [Sportprotocol](#) geven wij als SBN onderstaande aanvullende adviezen.

Aanvullende generieke adviezen:

- Zorg dat je qua trainers voldoende bezetting hebt om de trainingen goed en veilig te verzorgen, maar zet niet meer trainers in dan nodig;
- Werk in groepjes, zorg voor spreiding op het trainingsterrein. Waar je normaal wellicht een groep van 20 kinderen traint met twee trainers is het advies nu deze op te splitsen in twee groepen van 10 die elk afzonderlijk van elkaar trainen met de trainer;
- **Niet** in handen spugen. Zorg dat er alternatieven voorhanden zijn om toch stroeve handen te krijgen. Denk hierbij aan: magnesium, vloeibaar magnesium, een plantenspuit om de handen vochtig te maken;
- Laat deuren en poorten zoveel als mogelijk open, zodat niet iedereen de klink hoeft vast te pakken.
- Houd er rekening mee in de training die jullie aanbieden dat de jeugd een aantal weken **niet** specifiek getraind heeft;
- Voorkom samenscholingen bij halen & brengen door ouders. Opties hiervoor:
 - Ouders/verzorgers verzoeken zo mogelijk de kinderen niet weg te brengen en op te halen, maar hen zelfstandig te laten komen en vertrekken;
 - Mochten de kinderen wel begeleiding bij het halen/bringen behoeven, vraag ouders/verzorgers dan om hun kinderen niet tot aan het trainingsterrein weg te brengen, maar laat ze op (zicht)afstand afscheid nemen en de kinderen daar ook weer ophalen; Ouders/verzorgers houden daar uiteraard 1,5 meter afstand van elkaar. Maak de grenzen duidelijk door afzettingen/belinting/looproutes.
 - Mochten reguliere trainingstijden op elkaar aansluiten, bijvoorbeeld groep A traint van 9u tot 10u en groep B van 10u tot 11u, las dan een pauze in. Zorg dat er voldoende is tijd tussen het afronden en de opstart van de volgende groep, zodat de twee groepen niet met elkaar in aanraking komen;
 - Werk zo mogelijk met een ingang en uitgang, op deze wijze spreid je de 'drukke' nog meer.
 - Buiten de sportactiviteiten om zijn samenscholingen (meer dan 2 personen die niet uit hetzelfde huishouden komen) voor personen ouder dan 12 jaar nog steeds verboden. Zorg ervoor dat dit voorkomen wordt op of net buiten het trainingsterrein.

Aanvullende adviezen voor training aan kinderen van 13 tot en met 18 jaar en 19+

- Werk met kleine groepen, zodat de 1,5 meter afstand beter hanteerbaar blijft tijdens de training.
- Maak gebruik van alle ruimte die voorhanden is. Voorkom ophopingen, zorg ervoor dat de oefenvormen aansluiten bij de richtlijnen.
- Pas jullie hindernissen aan. Halveer bijvoorbeeld het aantal swingovers of banen in een hindernis naast elkaar. Hindernissen die niet passen binnen de richtlijnen aflinten/verwijderen, zodat dit duidelijk is en hier geen problemen ontstaan.
- Zorg ervoor dat dezelfde delen van hindernissen zo min mogelijk door verschillende personen gebruikt worden, m.a.w. voorkom risico op besmetting door opeenvolgende aanraking van dezelfde delen van een hindernis door verschillende personen.

Het [Sportprotocol](#) van NOC*NSF biedt aanvullen ook diverse posters en informatieborden die bijdragen aan de informatievoorziening richting deelnemers en de informatievoorziening op de trainingslocatie. Doe hier je voordeel mee!

Wij begrijpen dat het lastig is om een volwaardige survivalruntraining te geven met inachtneming van alle richtlijnen en adviezen. Toch zijn dit de kaders waarbinnen we het zullen moeten doen. Beter een niet-volwaardige, veilige training dan een inhoudelijk betere training waarin meer risico op besmetting bestaat. De aanwijzingen en beperkingen die je eigen gemeente stelt zijn altijd leidend, niet de behoefte aan een betere training!

Schroom niet om bij vragen en/of onduidelijkheden contact op te nemen met het [Bondsbureau](#). We helpen je graag verder!