



RICHTLIJNEN MAATREGELEN SPORT BOKSEN

Datum: (vanaf) 29 april 2020 (versie 1)

Groepen:

- Kinderen t/m 12 jaar
Kunnen onder begeleiding samen buiten sporten (wedstrijden niet toegestaan)
- Jongeren van 13 t/m 18 jaar
Mogen onder begeleiding buiten sporten met elkaar maar dan met 1,5 meter afstand ertussen (wedstrijden niet toegestaan)

Bokscentra/clubs: blijven t/m 19 mei gesloten

Evenementen: zijn verboden tot 1 september 2020

RICHTLIJNEN VERANTWOORD SPORTEN

Preambule

- Deze afspraken gelden voor sportactiviteiten waarbij er geen sprake is van fysiek contact tussen de sporters (behoudens kinderen t/m 12 jaar) en/of hun begeleiders
- Uitgangspunt is dat de voorwaarden en maatregelen waarop de sportactiviteiten kunnen worden bedreven helder en hanteerbaar moeten zijn voor alle sportaccommodaties en buiten locaties, trainers, begeleiders, medewerkers en sporters
- Voor specifieke maatregelen wordt verwezen naar de sport en branche-specifieke voorlichting
- Ondernemers, bokscentra en sporters houden zich aan de RIVM-richtlijnen en NOC*NSF richtlijnen
- Brancheorganisaties, sportbonden, sportaccommodaties, bokscentra, veiligheidsregio's (gemeente) en overheid communiceren over de afspraken. Bokscentra maken afspraken zichtbaar op de sportaccommodatie, buiten locaties en website

BELANGRIJKE INFORMATIE BRONNEN

- <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/actueel>
- <https://nocnsf.nl/wat-doet-nocnsf/sport-en-maatschappij/coronavirus-sportactiviteiten-in-nederland>

BONDCENTER POSTBUS 85621, 2508 CH DEN HAAG, T 085 210 39 61, INFO@BOKSEN.NL,
BOKSEN.NL NEDERLANDSE-BOKSBOND @BOKSBOND



RICHTLIJNEN BEPALINGEN

Voor de sportaanbieders

- (voorbereidende) Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan
- Hygiëneregels hangen bij de ingang van de sportaccommodatie (buiten locatie) en worden binnen(verzamelpunt) herhaald
- Regels voor sporters staan op de website (pop-up en/of homepage)
- Trainingen uitsluitend laten plaatvinden via reservering (geen open trainingen)
- Zorg dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing
- Zorg voor voldoende tussentijd tussen de trainingen en train zo kort mogelijk
- De maximale capaciteit (incl. trainers) van de trainingslocatie bepalen door de bruikbare trainingsoppervlakte te delen door $9m^2$ (minimaal nodig per persoon)
- De 1,5 meter afstand altijd respecteren, de richtlijn hiervoor is dat elke sporter (vanaf 13 jaar) minimaal $9 m^3$ (3x3 meter) trainingsruimte heeft waarbinnen kan worden getraind
- Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan
- Zorg waar nodig voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril)
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de pinterminal, deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten gedesinfecteerd blijven worden. Reinig ook objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten en bezoekers zoals prullenbakken, e.d. zo regelmatig mogelijk. Trainingsmaterialen dienen hier ook in worden meegenomen
- Stel een corona verantwoordelijke aan
- Geef medewerkers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse locaties van de sportaccommodatie en buitenlocatie moet worden uitgevoerd
- Zorg voor blessure preventie, EHBO materiaal en telefoon bij calamiteiten
- Geef medewerkers de instructie dat zij sporters moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels
- Werk zoveel mogelijk in vaste teams
- Zorg voor handhaving van de regels in en om het bedrijf
- Stem de richtlijnen af met de veiligheidsregio (gemeente)
- Stem gebruik van buiten locatie(s) met lokale gemeente en relevante partijen af
- Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd



Voor de sporters

- Trainen alleen mogelijk na reservering
- Houd 1,5 meter afstand en volg ook de (sport)specifieke richtlijnen van het RIVM en NOC*NSF indien van toepassing
- Kom alleen op afspraak of met een reservering
- Kom alleen of kom met personen (bij voorkeur 1 persoon) uit jouw huishouden (begeleider verlaat de training bij aanvang)
- Vermijd het openbaar vervoer
- Maak gebruik van de kortste weg
- Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie of buiten locatie
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen of klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (lichte)hoest, benauwdheid of (lichte)verhoging
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is
- Schud geen handen
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op
- Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet
- Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn na: het aanraken van deurknoppen, pinapparaten, trainingsmaterialen etc. en na toiletbezoek
- Vermijd het aanraken van het gezicht
- Zorg voor eigen trainingsmaterialen ((boks)handschoenen, touwtje etc.)
- Adviseer de sporter om zijn gebitsbeschermer thuis te laten
- Zorg voor eigen verzorgingsmiddelen (handdoek, tissues etc.)
- Zorg voor eigen bidon of waterfles (voorzien naam/nummer)
- Zorg voor droge sportkleding
- Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel)
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie
- Spreek elkaar aan bij het niet naleven van hygiëneregels
- Maak de sporter bewust dat zij zichtbaar zijn en zich als ambassadeurs van de (boks)sport moeten gedragen



Voor de trainers/begeleiders

- (voorbereidende) Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan
- Houd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Was je handen minimaal 6x per dag, volgens de instructie. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken
- Vermijd het aanraken van het gezicht
- Deel je werkbenodigdheden niet met anderen
- Houd spullen, materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon en bij voorkeur desinfecteren
- Werk in kleine en beheersbare groepen
- Laat sporters zoveel als mogelijk met eigen attributen werken
- Sta alleen een eigen bidon of waterfles toe
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen of klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (lichte)hoest, benauwdheid of (lichte)verhoging
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is
- Geef goed voorbeeld en herhaal de hygiëneregels voorafgaand aan elke training
- Spreek elkaar aan bij het niet naleven van hygiëneregels
- Wees je bewust van het zichtbaar zijn en stel je op als ambassadeurs van de bokssport
- Volg instructies van politie of handhavers op

Voor de ouders/verzorgers

- Breng en haal indien nodig de sporter en bij voorkeur met 1 persoon uit jouw huishouden
- Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang/einde van het sporten op de accommodatie of buiten locatie
- Verlaat de training bij aanvang
- Houd 1,5 meter afstand
- Respecteer en ondersteun de hygiëneregels



EUROPEAN BOXING CONFEDERATION



BRUIKBARE MATERIALEN

 1 april 2020

Stop de verspreiding van het coronavirus
Hygiëne: wat moet je doen?

-  **Was vaker je handen.**
 - Was je handen 20 seconden lang met water en zeep. Dring je duimen goed.
 - Was je handen in ieder geval voordat je naar buiten gaat, en je weer thuis komt, na hetrukken van je auto, voor het eten, en nadat je naar de wc bent geweest.
-  **Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.**
-  **Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten.**
 - Geef de zakdoeken weg na gebruik.
 - Was na hetrukken altijd je handen.
-  **Schud geen handen.**
-  **Houd 1,5 meter afstand.**
 - Behalve bij mensen uit uw gezin of huisdieren.
 - Door twee verschillende mensen in de same kamer dat mensen elkaar besmetten.

 Blijf zoveel mogelijk thuis.  Houd 1,5 meter afstand.  Was vaker je handen.  Geef de zakdoeken weg na gebruik.

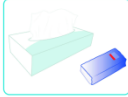
alleen samen krijgen we corona onder controle



Het Corona-virus

Veel mensen denken aan het Corona-virus. Gelukkig worden mensen met dit virus bijna allemaal weer beter. Maar het is goed als je voorzichtig bent.

Wat kun je doen?
Hier vind je een paar belangrijke tips:

-  **1. Was je handen een paar keer per dag met zeep.** Was ook goed tussen je vingers.
-  **2. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen en snuiten.**
-  **3. Hoest en nies altijd in je elleboog.**
-  **4. Geef geen hand.**

Als je vragen hebt:
Kijk op rijksoverheid.nl/coronavirus of bel 0800-1351.





Stop de verspreiding van het coronavirus

We krijgen het coronavirus alleen onder controle als iedereen het volgende doet:

- Blijf zoveel mogelijk thuis.**
Ga alleen naar buiten als dat nodig is.
Bijvoorbeeld om boodschappen te doen, of voor een afspraak. Zorg dat niet meer mensen dan strikt noodzakelijk zijn mee gaan.
Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, griep of hoest om verspreiding van het coronavirus te voorkomen.
- Was vaker je handen.**
Was je handen met water en zeep.
Zeker als je buiten bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.**
- Gebruik papieren zakdoekjes.**
- Houd 1,5 meter afstand.**
Het coronavirus verspreidt zich vooral door hoesten en niezen. Hou daarom 1,5 meter afstand van anderen (vooral in groepen).
Ook op de straat, in de supermarkt en in het park.
Zie voor tips hierover, zie [overzicht](#) van de tips.
- Schud geen handen.**

Dit zijn maatregelen met je fysieke, sociale en fysieke.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Hier vinden we informatie over corona (2020)

SPORT- EN BEWEGADVIEZEN in tijden van corona



Zeker in deze uitdagingssituatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Dit betekent je gedragingen aanpassen zodat je risico op het coronavirus laag blijft. Daarom volgen hieronder een aantal tips om bewegingsadviezen in tijden van corona.

Let wel:
Deze adviezen zijn afkomstig van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijke Sport (NWO), die bekend zijn.



SPORT- EN BEWEGADVIEZEN in tijden van corona

1. JE HEBT GEEN KLACHTEN
DE KUNT SPORTEN, BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR NIET DE ZIJDE MAATREGELINGEN
DOOR IN BEPERKTE MATEN BUITEN

2. JE HEBT WEL KLACHTEN
DE KUNT NIET SPORTEN, BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR NIET DE ZIJDE MAATREGELINGEN
DOOR IN BEPERKTE MATEN BUITEN

3. JE BENT ZIEK GEWEEST
DE KUNT NIET SPORTEN, BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR NIET DE ZIJDE MAATREGELINGEN
DOOR IN BEPERKTE MATEN BUITEN

1. JE HEBT GEEN KLACHTEN
DE KUNT SPORTEN, BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR NIET DE ZIJDE MAATREGELINGEN
DOOR IN BEPERKTE MATEN BUITEN

2. JE HEBT WEL KLACHTEN
DE KUNT NIET SPORTEN, BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR NIET DE ZIJDE MAATREGELINGEN
DOOR IN BEPERKTE MATEN BUITEN

3. JE BENT ZIEK GEWEEST
DE KUNT NIET SPORTEN, BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR NIET DE ZIJDE MAATREGELINGEN
DOOR IN BEPERKTE MATEN BUITEN