

Trainingsprotocol TTCM

Ook tijdens trainingen en/of vrij spel momenten blijft het uitgangspunt dat gezondheid en veiligheid op de eerste plaats staat, zowel voor spelers, trainers als vrijwilligers. TTCM is blij weer te kunnen starten, maar beseft ook dat het een grote uitdaging is om in de Zandkuil een veilige omgeving op 1.5 meter te realiseren. Het uitgangspunt van TTCM is om in elk geval alle trainingen en vrijspel momenten op een veilige manier te laten starten. Daarom worden er enkele maatregelen genomen tijdens deze momenten. De verantwoordelijkheid voor handhaving van de regels ligt bij TTCM en al haar leden. Daarom doen we een oproep aan alle betrokkenen om deze regels te accepteren en op te volgen.

Voor vertrek (naar de Zandkuil):

- De RIVM gezondheidscheck: wij vragen iedereen thuis de gezondheidscheck in alle eerlijkheid te doorlopen: kun je op alle vragen NEE antwoorden? Dan ben je van harte welkom in Zandkuil!
 1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak?
 2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts (vanaf 38 graden C) en/of benauwdheidsklachten?
 3. Heb je het nieuwe coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
 4. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?
 5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
- Kwetsbare trainers/sporters moeten afwegen of zij willen sporten. Het is ieders eigen verantwoordelijkheid om wel/niet deel te nemen aan activiteiten.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het bezoek aan de Zandkuil klachten ontstaan.
- Kom enkel naar de Zandkuil wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat, zoals:
 - Een training. De samenstelling van de trainingsgroepen verloopt via de trainer(s). Hierbij wordt uitgegaan van een vaste samenstelling en vaste tijdvakken. Vrij spelen is dan niet mogelijk.
 - Vrij spelen op een gepland moment in groepsverband (zie onze site)
 - Individueel vrij spelen, afgestemd met Antoinet (alléén leden)
 - 50+ groep en WBTV. De samenstelling van de 50+ groep en WBTV verloopt via de coördinator (Bram Houterman). Hierbij wordt uitgegaan van een vaste samenstelling en vaste tijdvakken. Vrij spelen is dan niet mogelijk.
- De 1,5 meter regel:
 - Tot 18 jaar hoeft geen afstand te worden gehouden onderling.
 - 13 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder.
 - Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 13 jaar en ouder.

- Kleed je thuis om en kom bij voorkeur in speeloutfit naar de geplande activiteit.
- Was of desinfecteer je handen voor vertrek.
- TTCM adviseert in lijn met het RIVM spelers en begeleiders (ouder dan 12 jaar) om mondkapjes te dragen tijdens reis naar de bezoekende club.
- Kom bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid naar de Zandkuil;
- Spreek elkaar aan indien bezoekers zich niet aan de regels houden.
- Voor alles geldt: gebruik je gezonde verstand en houd je aan de voorschriften van het RIVM. Denk aan het niet aanraken van je gezicht, niezen in elleboog, geen fysiek contact met anderen etc.

Aankomst in de Zandkuil:

- Kom maximaal 10 minuten voor aanvang van de training naar de Zandkuil, bij voorkeur korter.
- Tussen activiteiten zit minimaal 15 minuten wisseltijd.
- Tijdens trainingen is de trainer de van dienst doende coördinator en tijdens het geplande vrij spelen is er een aangewezen coördinator benoemd conform de site.
- De indeling van de Zandkuil mag niet worden aangepast, deze is ingericht op de 1,5 meter regel.
- De coördinator is tevens verantwoordelijk voor het naleven van de maatregelen. Volg dan ook te allen tijde zijn/haar instructies op.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes (zie laatste pagina van dit protocol) en instructies op.
- Het schudden van handen en/of andere vormen van fysiek begroeting voor aanvang, tijdens dan wel na afloop van een activiteit zijn niet toegestaan; Ook het geven van een zogenaamde “boks” of een “elleboog” is niet toegestaan. Alternatieve groet: Tik elkaars batje aan na afloop van de wedstrijd.
- Was of desinfecteer je handen bij binnenkomst.
- Registratie:
 - Training: tijdens trainingen wordt de registratie verzorgd door de van dienst doende trainer middels de aanwezigheidslijst in de trainersmap.
 - Vrij spelen op een gepland moment in groepsverband: spelers zijn zelf verantwoordelijk voor de registratie middels de map bij de ingang van de speelzaal.
 - Individueel vrij spelen: spelers zijn zelf verantwoordelijk voor de registratie middels de map bij de ingang van de speelzaal.
 - 50+ groep en WBTV: de coördinator (in veel gevallen Bram) verzorgt de registratie middels de map bij de ingang van de speelzaal.
- Houd je te allen tijde aan de afgesproken 1,5 meter afstand (buiten het sporten om) van elkaar.
- Probeer zo min mogelijk te bewegen in de ruimte waar je bent, als je niet hoeft te spelen.

In de kleedkamer:

- Gebruik zo min mogelijk de kleedkamer en houdt hierbij de 1,5 meter regel in acht.
- Kleed je thuis om en kom bij voorkeur in sportoutfit naar een activiteit. Zo help je het verkeer van personen in de kleedkamer zo veel als mogelijk te beperken.
- In de herenkleedkamer kunnen max 6 personen en bij de dameskleedkamer max 5 personen tegelijkertijd aanwezig zijn.
- Zorg voor een gevulde bidon/drinkfles.
- Probeer zo min mogelijk te bewegen in de ruimte waar je bent, als je niet hoeft te spelen.
- We vragen iedereen om thuis te douchen na afloop van de activiteit.

In de speelzaal / tijdens de wedstrijd:

- Tijdens het tafeltennissen in de speelzaal is de 1.5 meter geen verplichting.
- Er zijn maximaal 7 tafeltennistafels beschikbaar voor activiteiten in de speelzaal.
- Schud geen handen/geef geen high fives/geef geen knuffel bij ontvangst/aankomst en of voor aanvang van een activiteit.
- Zweethanden/zweetdruppels veeg je af aan je eigen handdoek en niet op/aan de tafel.
- Reinig/ontsmet beide tafelhelften na afloop van iedere activiteit, ieder zijn eigen tafelhelft, dus niet na iedere wissel. TTCM zorgt voor voldoende desinfectiemiddelen
- Vier glorieuze momenten niet te uitbundig en vermijd geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en roepen.

In de kantine:

- De kantine is geopend, wanneer iemand van de barcommissie aanwezig is en de verantwoordelijkheid op zich neemt om de kantine te openen.
- Denk ook in de kantine aan de 1.5 meter regel!
- Neem na het bestellen van je consumptie plaats op de aangegeven stoelen en/of barkrukken.
- Er kan alléén met de pin (bij voorkeur contactloos) worden betaald.

Coördinatoren (extra richtlijnen)

- regelen bij ziekte/afwezigheid tijdig vervanging. Is vervanging niet mogelijk dan worden de trainers/ sporters door de begeleider op de hoogte gebracht en kan de activiteit niet doorgaan;
- zijn verantwoordelijk voor en zien toe op de naleving van dit protocol;
- openen de Zandkuil;
- zetten de verlichting aan;
- zetten de toegangsdeuren van toiletten en naar de zaal open (om contactpunten te voorkomen);
- zorgen dat de ventilatie aan staat (voor optimale werking moet ook de verlichting in de kleedkamer aan staan). De nooddeuren mogen open voor extra ventilatie, maar dit is niet noodzakelijk (keuze van de coördinator!).
- houden aanwezigheidsgegevens bij en bevat datum, tijdvak, namen van de aanwezigen en de telefoonnummers;
- verzamelen de gebruikte ballen in een ‘ontsmettingsbak’. De ballen kunnen de volgende dag opnieuw gebruikt worden;
- geven als trainers/sporters geen eigen batjes hebben schone batjes van de club;
- maken na elk tijdvak en voor vertrek (begeleider vertrekt als laatste) batjes van de club, tafels, stoelen, handvatten, wasbakken, lichtknopjes, contactpunten en ander materiaal schoon. Het bestuur draagt zorg voor de schoonmaakmiddelen en extra schoonmaak;
- sluiten de eerder genoemde (nood)deuren en ramen, zetten de verlichting uit, zetten de ventilatie terug op de stand zoals bij binnenkomst en sluiten de Zandkuil af.

Trainers/sporters (extra richtlijnen)

- zijn verantwoordelijk voor het naleven van dit protocol;
- volgen altijd de aanwijzingen van de coördinator op;
- zorgen dat hun aanwezigheid geregistreerd wordt;
- nemen zelf een handdoek mee;
- wassen bij binnenkomst in de Zandkuil in de toiletruimte hun handen met zeep (minimaal 20 seconden) of gebruiken een desinfectiemiddel (handen wassen heeft de voorkeur);
- volgen de aangegeven looproutes en instructies op;
- raken zo min mogelijk aan;
- maken alleen gebruik van hun eigen batje of van schone batjes van de club;
- gebruiken alleen de door de begeleider beschikbaar gestelde tafeltennisballen van de betreffende tafeltennistafel en halen deze tafeltennisballen zelf op (ook buiten het eigen veld);
- vermijden contact met materiaal van andere trainers/sporters;
- blijven aan één kant van de tafeltennistafel;
- maken de tafeltennistafel schoon aan het einde van hun activiteit;
- vegen zweet of handen aan hun eigen handdoek af en niet aan de tafels, stoelen, vloeren, etc.;
- wassen hun handen met zeep of een desinfectiemiddel (handen wassen heeft de voorkeur) als hun handen vuil zijn, bijvoorbeeld na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten, na een toiletbezoek, na hoesten, niezen in de handen en na het snuiten van de neus;
- wassen bij vertrek uit de Zandkuil in de toiletruimte hun handen met zeep (minimaal 20 seconden) of gebruiken een desinfectiemiddel (handen wassen heeft de voorkeur);
- materialen worden door de trainers gepakt, in overleg met de begeleider (i.v.m. schoonmaak);
- trainers wassen tussen trainingen hun handen met zeep (minimaal 20 seconden) of gebruiken een desinfectiemiddel (handen wassen heeft de voorkeur).

Vragen?

Neem contact op met Alwin van de Kop (ttcmiddelburg@hotmail.com).

De Zandkuil

Houd onderstaande looproutes aan:

