



## Corona protocol – Eredivisie

versie	datum	wijzigingen
1.0	1-1-21	1e uitgave

# Inhoud

Inhoud	2
Voorwoord	3
1 Inleiding	4
1.1 Houding en gedrag	4
1.2 Basis gedragsregels	5
2 Vereniging en accommodatie	6
3 Wedstrijden	8
4 Kader	8
5 Testen en monitoren uitval door COVID-19	9
6 Specifieke richtlijnen per persoon	10
6.1 Richtlijnen voor sporters	10
6.2 Richtlijnen voor trainers / coaches / overige begeleiders	10
6.3 Richtlijnen voor juryleden	10
6.4 Richtlijnen voor scheidsrechters	11
6.5 Richtlijnen voor badpersoneel	11
6.6 Richtlijnen voor toeschouwers	11
6.7 Richtlijnen voor Media	11
7 Routing in het Hofbad	12
7.1 Aankomst in het Hofbad voor de wedstrijd	12
7.2 Wisselen van speelhelpt	13
7.3 Na de wedstrijd	13
7.4 Tijdens de training	13
Bijlage 1 Gezondheidscheck	14
Bijlage 2 Hoe om te gaan met klachten en besmettingen	15
Bijlage 3 EHBO / Reanimatie	17

## Voorwoord

Dit is het Corona protocol van startgemeenschap Waterpolo Den Haag (WPDH) dat specifiek geldt voor de opstarten van de trainingen en wedstrijden van de Eredivisie Waterpolo.

Het protocol is het protocol “Verantwoord opstarten van Topcompetitie Waterpolo” opgesteld door de KNZB van 17 december 2020 aangevuld met vereniging / locatie specifieke maatregelen.

**De teksten uit het KNZB protocol zijn in rood weergegeven.**

De aanvullende maatregelen zijn opgesteld door de Corona coördinator van Waterpolo Den Haag in samenspraak met de leiding van Zwembad het Hofbad te Den Haag en het bestuur van Waterpolo Den Haag.

Daarnaast zijn bij het opstellen van dit protocol de volgende documenten gebruikt:

1. “Richtlijnen voor sportaanbieders” versie 25-4-2020 uitgegeven door de gemeente Den Haag;
2. “Draaiboek Hofbad”, uitgegeven door het Hofbad te Den Haag;
3. “Protocol Verantwoord Zwemmen” versie 2.1 van 2-7-2020 uitgegeven door de gezamenlijke Zwembranche;
4. “Richtlijn Veilig zwemmen in Coronatijd – Hygiene en desinfectie in badinrichtingen, versie 9 van 8-10-2020 uitgegeven door TU Delft, VTZ en Zwembadpoli;
5. “KNZB-wedstrijdprotocol alle KNZB-wedstrijdsporten”
6. “Waterpolocompetitie 2020-2021 en Covid 19”, uitgegeven door de KNZB.

Indien u vragen heeft over dit protocol kunt u contact opnemen met de Corona coördinator van Waterpolo Den Haag:

- Marco Reef
- 06-51093363
- [penningmeester@waterpolodenhaag.nl](mailto:penningmeester@waterpolodenhaag.nl)

# 1 Inleiding

Dit advies gaat uit van de per 17 december 2020 geldende landelijke maatregelen en zal indien nodig in de komende tijd op basis van veranderingen worden aangepast. Dit protocol is een voorgeschreven werkwijze voor het organiseren van waterpolo wedstrijden in de Eredivisie heren en dames. Deze zijn aangemerkt als topcompetities (trainingen en wedstrijden). Het is mede opgesteld op basis van de input van de medische staf NOC\*NSF en de ervaringen van het betaald voetbal.

Dit protocol geldt naast het Protocol Verantwoord Zwemmen. In geval van onduidelijkheden tussen de uitgangspunten in beide protocollen beslist de Corona coördinator van Waterpolo Den Haag (al dan niet na overleg met de KNZB).

## 1.1 Houding en gedrag

- Als sporttak en als waterpolosport in het bijzonder hebben we een belangrijke uitzondering verkregen van de overheid om onze geliefde sport te kunnen beoefenen. Hier zitten voorwaarden aan vast, maar het brengt ook een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Een verantwoordelijkheid naar elkaar, naar de betrokken vrijwilligers en naar onze omgeving. Hierin moeten we allemaal onze verantwoordelijkheid nemen en tonen. En niet alleen in en rond het zwembad, maar gedurende de geheel periode waarin we deze mooie uitzonderingspositie genieten;
- Ook voor dit advies geldt dat het naleven van de basis gedragsregels van RIVM de hoogste prioriteit blijft hebben. Op trainingen, wedstrijden maar ook daarbuiten mag er dan ook worden verwacht dat alle betrokkenen er alles aan doen om besmettingen van zichzelf en van anderen te voorkómen;
- Kies vooraf aan trainingen en wedstrijden bewust voor een preventieve mindset: lees goed het protocol en pas je gedrag daaraan aan: binnen en buiten het zwembad;
- Met de juiste houding en gedrag van iedereen en het naleven van alle regels voorkomen we zoveel mogelijk activiteiten van het virus;
- Spreek elkaar aan ongeacht functie vrijwilliger, coach, sporter, medewerker, arts, zo zorgen we voor strikte naleveren op de regels;
- Plan momenten om als groep te reflecteren op gewenst gedrag en welk gedrag zou kunnen verbeteren.

## 1.2 Basis gedragsregels

Hanteer de onderstaande maatregelen:

- Houd 1,5 meter afstand;
- Regelmatig handen wassen/desinfecteren;
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog;
- Vermijd drukte;
- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten en/of koorts;
- Draag een mondkapje in het zwembad. In de natte zone (zwemzaal) is dragen van een mondkapje niet verplicht voor sporters maar wel aan te raden;
- Scheidsrechters, trainers, coaches en andere teambegeleiders dragen een mondkapje. Tijdens de wedstrijd is het dragen ervan niet verplicht.
- Jury-officials en andere aanwezigen dragen altijd een mondkapje;
- Fysiek contact mag alleen tijdens sportbeoefening plaatsvinden (tussen sporters);
- Consequente hygiëne is belangrijk, verantwoordelijk gedrag van iedereen is vereist;
- Alle aanwezigen moeten expliciet kennisnemen van de geldende hygiënevoorschriften;
- Het samen reizen in auto's (carpoolen) wordt afgeraden, tenzij dit personen uit hetzelfde huishouden betreft;
- Bij gebruik van openbaar vervoer, dienen de daarvoor geldende voorschriften strikt te worden opgevolgd;
- Handen wassen of desinfecteren na ieder gebruik van gezamenlijk materiaal (portofoons, scanners, tv-camera's etc.);
- Bij aankomst wast iedereen zijn/haar handen of desinfecteert deze met desinfecterende handgel/handalcohol;
- Bij aankomst op de sportaccommodatie wordt iedereen onderworpen aan een gezondheidscheck. Onderdeel hiervan is een (mondelinge) verklaring dat de aanwezige bekend is met de geldende hygiënevoorschriften. Deze is conform de vragenlijst van het RIVM bij contactberoepen en horeca (voor uitvoering zie bijlage 1).

## 2 Vereniging en accommodatie

- De thuisspelende vereniging is verantwoordelijk voor de naleving van het protocol en wijst hiertoe een Coronaverantwoordelijke aan. Deze Coronaverantwoordelijke acteert namens het bestuur van de thuisvereniging;
- De Coronaverantwoordelijke ziet toe op coördinatie en controle van de ingestelde maatregelen;
- Deze Coronaverantwoordelijke stemt randvoorwaarden en voorschriften op medisch- en hygiënisch gebied af, waaronder:
  - Het zorgdragen voor de informatievoorziening over de hygiënevoorschriften aan iedereen die bij de uitvoering betrokken is;
  - De actuele gezondheidsstatus (laten) controleren van iedereen die werkzaam is binnen de vier zones;
  - Handhaven wanneer hygiënevoorschriften niet worden nageleefd.
- De Coronaverantwoordelijke heeft ook de volledige bevoegdheid om een persoon toegang te weigeren. Dit in samenwerking met de beheerder van de sportaccommodatie;
- In samenspraak met de Coronaverantwoordelijke worden specifieke instructies voor betrokken personeel (hoofdstuk 6) opgesteld. Hierin wordt onder andere opgenomen:
  - Medewerkers/vrijwilligers dienen zich tijdens hun werkzaamheden te houden aan de algemeen geldende voorschriften vanuit de overheid;
  - Een medewerker/vrijwilliger die tot één van de risicogroepen behoort, maakt zelf een afweging of het werken medisch verantwoord is voor de eigen gezondheid;
  - Medewerkers/vrijwilligers moeten zoveel mogelijk gespreid van elkaar arriveren en ook zo verspreid mogelijk de sportaccommodatie verlaten;
  - Alle medewerkers/vrijwilligers melden zich bij de vooraf aangewezen ingang van de sportaccommodatie.
- Laat binnendeuren zoveel mogelijk open (tenzij dit in strijd is met wet- en/of regelgeving) en vermijd het aanraken van deurklinken;
- De hygiëneregels zijn zichtbaar opgehangen;
- Het aantal functioneel aanwezigen moet te allen tijde tot een minimum worden beperkt. Mogelijke doelgroepen zijn sporters, trainers/coaches, overige stafleden, officials, media, bestuur, schoonmaak/ hygiëne teams, accommodatie managers, technische mensen, vrijwilligers en een EHBO-team. Voor een adequate organisatie worden er vier zones gehanteerd gedurende de trainingen en de wedstrijd.

<b>Zone 1 Veld en Sporter gebied</b>	<b>Zone 2 Omgeving speelgebied</b>	<b>Zone 3 Tribunes en functionele ruimtes</b>	<b>Zone 4 Sportaccommodatie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwemzaal 50m bad</li> <li>• Groeps kleedkamers 50m bad</li> <li>• Toiletten 50m bad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwemzaal 50m bad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tribune 50m bad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overige ruimtes in het Hofbad</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sporters</li> <li>• Teambegeleider(s)</li> <li>• Scheidsrechter(s)</li> <li>• Bureau delegate</li> <li>• Corona verantwoordelijke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W-officials</li> <li>• EHBO team</li> <li>• Media (zie §6.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media (zie §6.7)</li> <li>• Corona verantwoordelijke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedereen</li> </ul>

- Om de veiligheid van alle aanwezigen te waarborgen, zal een strikte scheiding en afstand worden gehanteerd tussen de teams en overige aanwezigen in het de sportaccommodatie (Zone 1 en de overige zones). Uitzondering hierop is bij calamiteiten badpersoneel en hulpdiensten;
- Zij dienen altijd op 1,5 meter afstand van andere aanwezigen te blijven en zullen aanvullende beschermingsmiddelen (mondkapje) dragen;
- Bij de ingang van de sportaccommodatie worden alle aanwezigen, door hunzelf of hun eigen organisatie, als dit niet al vooraf is gebeurd, voorzien van beschermende middelen indien deze vereist zijn voor de ruimte waarbinnen zij hun werkzaamheden uitvoeren;
- Registratie van de aanwezigen voor zover niet op het wedstrijdformulier vindt plaats via de thuish spelende vereniging;
- Dringend wordt geadviseerd om het gebruik maken van de kleedkamers en de douches tot een minimum te beperken. Eventueel door het gebruik van meerdere kleedkamers;
- Alleen medisch noodzakelijke handelingen worden uitgevoerd. Dit is ter beoordeling aan de medische staf;
- De fysiotherapeut/verzorger is zich bewust van mogelijke overdracht bij spreken, lachen e.d. en beperkt dat in de ruimte tot een minimum tijdens behandeling/ verzorging;
- Zowel sporter als fysiotherapeut/verzorger dragen een mondkapje en de behandelaar draagt ook handschoenen;
- De thuis- en uit spelende verenigingen zijn zelf verantwoordelijk voor de catering van de sporters;
- Thuish spelende vereniging draagt zorg voor catering van de officials;
- Geadviseerd wordt om momenten te plannen om als groep te reflecteren op gewenst gedrag en welk gedrag zou kunnen verbeteren.

### 3 Wedstrijden

- De besluiten van de overheid en de aanbevelingen van het RIVM zijn leidend bij de organisatie en uitvoering van trainingen en wedstrijden.  
Dit betekent voor de wedstrijddagen:
  - Alleen sporters, staf en arbitrage zonder luchtwegklachten en met een negatieve test (neusverkoudheid, loopneus, niezen, lichte hoest, keelpijn en/of verhoging >37,5 graden Celsius) zijn aanwezig;
  - Indien andere personen in het huishouden van sporters, staf of arbitrage klachten hebben, zoals verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid, blijven sporters en stafleden ook thuis;
  - De standaardhygiënemaatregelen van het RIVM worden strikt nageleefd. Dat betekent ook niet spugen of snuiten in of om het veld!;
  - Fysiek contact mag alleen tijdens de sportbeoefening plaatsvinden (tussen sporters). De 1,5 meter afstand wordt op andere momenten gehandhaafd;
- Voor de vochtinname van de sporters/staf/arbitrage wordt gebruik gemaakt van petflessen, individueel gekoppeld, of eigen bidons;
- De medische staf of zwembadpersoneel kan bij een blessure of noodsituatie bij een sporter handelend optreden. Zij dienen daarbij de professioneel noodzakelijke maatregelen te nemen om overdracht te voorkomen;
- Wedstrijden vinden plaats achter gesloten deuren en alleen strikt noodzakelijke personen zijn hierbij aanwezig. Dat betekent ook dat vrienden of familie niet aanwezig mogen zijn bij wedstrijden.

### 4 Kader

- Het advies is dat (wissel)sporters, staf, en arbitrage, zoveel mogelijk, aanvullende beschermingsmiddelen (zoals een mondkapje) dragen;
- De medische staf (teamartsen, fysiotherapeuten, revalidatietrainers etc.) werkt, indien mogelijk, bij behandelingen van teamleden met aanvullende beschermingsmiddelen conform actuele regelgeving;
- De aanwezigen hebben de Coronaverantwoordelijke vooraf geïnformeerd over mogelijke aanwezigheid van klachten, bij henzelf en huisgenoten, die kunnen passen bij de ziekte COVID-19. Bij aanwezigheid van klachten blijft de sporter/staf/arbitrage/medewerker/vrijwilliger thuis;
- Iedereen die tot één van de risicogroepen behoren, nemen in overleg met behandelend arts een vrijwillige beslissing over beschikbaarheid rondom trainingen en wedstrijden.



## 5 Testen en monitoren uitval door COVID-19

- Met het huidige testbeleid kan iedereen, dus sporters, staf en arbitrage, getest worden bij aanwezigheid van klachten verdacht voor COVID-19. Voor het creëren van een zo maximaal mogelijk veilige omgeving voor de sporters, staf, arbitrage, vindt periodiek testen (antigeensneltesten) plaats:
  - De test wordt minimaal 1 keer per week uitgevoerd, dit is op een vaste dag in de week;
  - De negatieve uitkomst van de testen wordt vermeld op een lijst met de namen van de personen in de bubbel. Deze lijst wordt door de Corona coördinator bewaard. Bij wedstrijden wordt deze lijst getoond aan de bureau delegate van de KNZB;
  - Positief geteste personen wordt de verdere toegang tot de trainingen en wedstrijden ontzegt en worden doorverwezen naar de GGD. ;
  - Op het moment dat de competitie is opgestart dan is de test op de dag van de wedstrijd;
- Uitspelende teams testen voorafgaand aan het vertrek naar de wedstrijd;
  - Indien de uitkomst van die test negatief is, wordt de uitslag getoond aan de bureau delegate.
- Voor situaties hoe te handelen in geval van een positieve test wordt verwezen naar het medisch protocol teams, de punten 1 t/m 5 ( bijlage 2).
- De bond verzamelt het aantal besmettingen (op onderstaande indicatoren).
  - NOC\*NSF continueert de registratie van de effecten van de trainingshervatting en het ontstaan van COVID-19 achtige klachten voor zolang nodig. De meldingen bevatten:
    - het aantal besmettingen bij welk team /welke sport;
    - man / vrouw;
    - niveau ernst:
      - a) asymptomatisch;
      - b) milde klachten;
      - c) fors ziek, maar thuis;
      - d) opname ziekenhuis;
  - Door de vereniging wordt alleen bovenstaande gegevens aan de bond doorgegeven, er worden geen namen of andere persoonsgegevens doorgegeven van positieve geteste personen.

## 6 Specifieke richtlijnen per persoon

Onderstaande richtlijnen gelden boven op de eerder genoemde richtlijnen. Voor iedereen geldt dat hij het Hofbad verlaat zodra hij/zij klaar is met zijn/haar activiteit waarvoor hij/zij naar het Hofbad kwam.

### 6.1 Richtlijnen voor sporters

- Tijdens de feitelijke sportbeoefening in het water is spelcontact toegestaan;
- Tijdens rustmomenten en time-out (in en buiten het water), warming-up, voorbespreking en andere activiteiten buiten de feitelijke wedstrijd om dient de 1,5 meter-norm in acht te worden genomen;
- Op de spelersbank wordt de 1,5 meter-norm aangehouden. Voor de spelersbank wordt toegestaan om gebruik te maken van de ruimte achter het speelveld tot maximaal 2 meter. Dit is alleen van toepassing indien de accommodatie geen andere mogelijkheid heeft om de spelersbank te plaatsen volgens de 1,5 meter-norm;
- Aanvoerders zien erop toe dat hun sporters zich aan de voorschriften houden en zich met respect, tegenover de scheidsrechter en betrokkenen, gedragen.

### 6.2 Richtlijnen voor trainers / coaches / overige begeleiders

- De zitplaats van de coach bevindt zich op de achterlijn naast het speelveld, met de 1,5 meter-norm t.o.v. de spelersbank;
- De zitplaatsen van de assistent-coach en teammanager zijn volgens de 1,5 meter-norm t.o.v. elkaar, coach en spelersbank;
- De coach blijft zitten op het moment dat zijn team in de verdediging is. De coach mag staan op het moment dat zijn/haar team in de aanval gaat. Echter, de scheidsrechter moet eerst buiten het 6 meter gebied zijn aan de kant van deze coach;
- Bij wisselen van spelers na een doelpunt, bij een Time-out en wisselen van speelhelft is het toegestaan om te staan. Altijd met in achtneming van de 1,5 meter-norm;
- De beweegruimte bij een time-out is tot de eigen 5 meterlijn. Dit is ter bescherming van de scheidsrechter (begeeft zich op dat moment in het midden van het bad);
- Tijdens rustmomenten en time-out (in en buiten het water), warming-up, voorbespreking en andere activiteiten buiten de feitelijke wedstrijd om dient de 1,5 meter-norm in acht te worden genomen door de begeleiding en sporters;
- Trainers/coaches zien erop toe dat hun sporters zich aan de voorschriften houden en zich met respect, tegenover de scheidsrechter en betrokkenen, gedragen.

### 6.3 Richtlijnen voor juryleden

- Kleden zich zoveel als mogelijk al thuis om;
- De te gebruiken materialen, zoals tablet, wedstrijd klok, 30 seconden, pen, vlaggen worden bij wisseling van officials gedesinfecteerd.

## 6.4 Richtlijnen voor scheidsrechters

- Scheidsrechters kunnen zich omkleden in groepskleedkamer 4 (dames) of 5 (heren) (Zie hoofdstuk 7 voor de locatie);
- Bij de controle van nagels houdt de scheidsrechter nooit de handen vast van spelers;
- Controle van spelerspassen via eigen mobiel op gepaste afstand;
- De partner van de scheidsrechter wordt gezien als toeschouwer en is daarom niet welkom in het Hofbad;

## 6.5 Richtlijnen voor badpersoneel

- Gedurende de wedstrijd of de training bevindt het badpersoneel zich niet in de zwemzaal van het 50m bad, groepskleedkamers 50m bad en de toiletruimtes van het 50m bad;
- Uitzondering op deze regels is tijdens een calamiteit.

## 6.6 Richtlijnen voor toeschouwers

Toeschouwers zijn niet toegestaan tijdens de trainingen en wedstrijden.

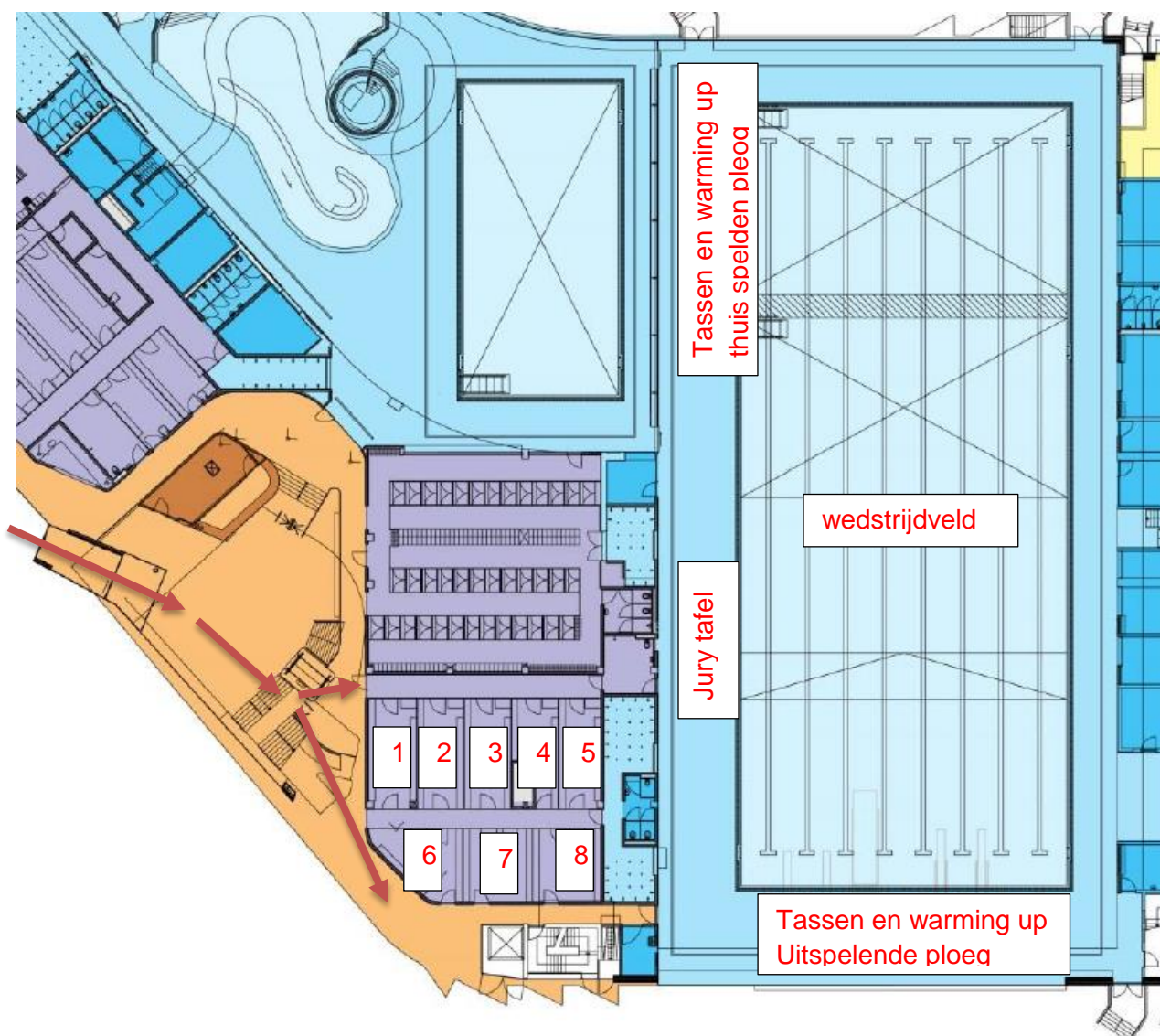
## 6.7 Richtlijnen voor Media

- Journalisten, reporters, verslaggevers, fotografen, camera mensen worden gezien als personen van de media;
- Personen van de media dienen zich voorafgaand aan de wedstrijd te melden bij de Corona coördinator WPDH;
- Na toestemming om te komen, van de Corona coördinator WPDH, dient de persoon van de media zich bij binnenkomst te melden bij de dienstdoende Corona verantwoordelijke;
- In principe werkt een persoon van de media vanaf de tribune van het 50 meter bad;
- Na toestemming van de Corona verantwoordelijke mag een persoon van de media zich begeven in de zwemzaal voor het houden van een interview of het maken van foto's, video beelden. Er dient altijd 1,5 meter afstand gehouden te worden tot anderen.

## 7 Routing in het Hofbad

### 7.1 Aankomst in het Hofbad voor de wedstrijd

1. Sporters, begeleiders en scheidsrechters volgen de aangegeven routing naar de groepskleedkamer:
  - Kleedkamers 1, 2 en 3 voor de uitspelende ploeg
  - Kleedkamers 4 en 5 voor de scheidsrechters;
  - Kleedkamers 6, 7 en 8 voor de thuis spelende ploeg
  - In de groepskleedkamers zijn plekken aangegeven met een afstand van 1,5 meter;
2. Sporters en begeleiders volgen de aangegeven routing naar de zwemzaal;
3. Tassen kunnen neergezet worden op de aangegeven plekken;
4. Warming up kan plaats vinden met in achtneming van de 1,5 meter norm op de aangegeven plekken.



## 7.2 Wisselen van speelhelpt

Bij het wisselen van speelhelpt gaan de spelers via het water naar de andere kant.

De begeleiders lopen over de kant naar de andere kant met inachtneming van de 1,5 meter. Richting de duikplanken loopt men aan de waterkant en de andere kant op loopt men langs de muur.

Er zijn emmers met chloorwater beschikbaar voor het reinigen van de spelersbank.

## 7.3 Na de wedstrijd

Na de wedstrijd volgen de sporters, begeleiders en scheidsrechters de routing in omgekeerde volgorde. De kleedkamers zijn dezelfde als voor het omkleden voor de wedstrijd.

## 7.4 Tijdens de training

Tijdens de training betrende de sporters en trainers de zwemzaal via groepskleedkamer 6, 7 of 8. Na de training kleden de sporters en trainers zich om in groepskleedkamers 6, 7 of 8.

## Bijlage 1 Gezondheidscheck

Deze gezondheidscheck is conform de vragenlijst van het RIVM bij contactberoepen en horeca. Stel hierbij de volgende vragen:

- Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: verkoudheidsklachten, hoesten, benauwdheid, koorts of verhoging, reuk- en/of smaakverlies?
- Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheid?
- Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld (met een test)?
- Ben je in quarantaine omdat je:
  - Een huisgenoot of nauw contact bent van iemand bij wie het coronavirus is vastgesteld?
  - Bent (terug)gekomen uit een COVID-19-risicogebied?
  - Bent gewaarschuwd door de Coronamelder-app?

Als één of meerdere vragen met 'ja' worden beantwoord, wordt de toegang tot de sportaccommodatie ontzegd door de hygiënecoördinator.

Medewerkers/vrijwilligers die worden ingezet bij wedstrijden, worden voorafgaand aan de wedstrijddag al geïnformeerd over deze procedure. Indien zij klachten hebben, wordt hen gevraagd om zich tijdig af te melden voor hun dienst. Hierdoor kan er vooraf geanticipeerd worden op uitval van personeel en eventuele tekorten worden voorkomen.



## Bijlage 2 Hoe om te gaan met klachten en besmettingen

Onderstaande richtlijnen zijn opgesteld door de Rijksoverheid / RIVM. Waterpolo Den Haag zal deze volgen. Omdat dit wettelijke regels zijn kan Waterpolo Den Haag niet aansprakelijk gesteld worden voor gevolgen van deze richtlijnen.

### **1. Een van mijn sporters/staf/arbitrage heeft klachten, die kunnen wijzen op COVID-19**

Sporters/staf/arbitrage met (ook milde) klachten van verkoudheid, hoesten, geur- en smaakverlies, benauwdheid, verstopte neus, loopneus, keelpijn, diarree, misselijk, pijn achter de ogen en/of koorts z.s.m. op COVID-19 laten testen (via de GGD met PCR test). De sporter/staf/arbitrage blijft in afwachting van de uitslag van de test in isolatie, indien mogelijk buiten de trainingslocatie. In ieder geval komt de sporter/staf/arbitrage niet in contact met andere sporters/staf/ arbitrage.

Bij een negatieve testuitslag mag de sporter/staf/arbitrage in principe de isolatie opheffen en zijn reguliere activiteiten hervatten.

Na een negatieve corona testuitslag moet de vraag worden gesteld of het gewenst is dat de desbetreffende persoon met klachten (niet door COVID-19) weer aansluit bij de eigen trainingsgroep/werkzaamheden. Hierdoor kunnen anderen deze klacht ook ontwikkelen, waarbij opnieuw vraagtekens betreft besmetting met COVID-19 gesteld worden.

Bij het uitblijven van herstel of progressie van klachten bij de sporter/staf/arbitrage met corona gerelateerde klachten en een eerste negatieve corona testuitslag is hertesten (bij de GGD) een overweging. De uitslag van de test van de sporter gaat naar de sporter en deze informeert de arts / Corona coördinator. De arts / Corona coördinator of sporter informeert de coach. Het beleid wordt volgens RIVM protocol uitgestippeld, met daarbij de arts / Corona coördinator in de lead.

### **2. Een van mijn sporter/staf/arbitrage is positief getest op COVID-19**

De sporter/staf/arbitrage gaat direct in isolatie, waar mogelijk buiten de trainingslocatie. Alle personen die nauw contact (meer dan 15 min binnen 1.5 meter) of hoog risico contact (te bepalen door de topsportarts / Corona coördinator in overleg met de GGD) met de betreffende sporter/staf/arbitrage hebben gehad, gaan 5 dagen in quarantaine (waar mogelijk buiten de trainingslocatie). Indien de personen in quarantaine klachten ontwikkelen worden zij getest, dit kan via de GGD of commerciële testbedrijven (PCR danwel antigeentest).

Wanneer het langer geleden is dan 7 dagen dat sporter/staf/arbitrage ziek werd, én de sporter minimaal 24 uur klachtenvrij is mag hij / zij de reguliere sportactiviteiten/werkzaamheden hervatten. Na overleg met de topsportarts / Corona coördinator in overleg met de GGD, kan, na herstel, de training/werkzaamheden weer worden opgepakt. Hierbij is aangepast trainen (lichte aerobe vormen) in het begin aan te raden.

Indien de sporter/staf/arbitrage positief is getest, maar geen klachten ervaart, is het advies van het OMT om een sporter/staf/arbitrage 5 dagen te isoleren. Ontwikkelt de sporter/staf/arbitrage klachten, dan wanneer het langer geleden is dan 7 dagen dat sporter ziek werd,

én de sporter/staf/arbitrage minimaal 24 uur klachtenvrij is mag hij / zij de reguliere sportactiviteiten/werkzaamheden hervatten.

### **3. Iemand in het huishouden is positief getest op COVID-19 zonder klachten**

Heeft de sporter/staf/arbitrage een gezinslid / huisgenoot met bevestigde COVID-19 zonder klachten? Het hele gezin / alle huisgenoten, dus ook de sporter/staf/arbitrage, blijft / blijven dan 5 dagen thuis, vanaf het moment dat de test is gedaan.

Als iedereen in huis klachtenvrij blijft, mag iedereen na 5 dagen weer naar buiten mits een tweede test van de positief geteste persoon negatief uitvalt.

Heeft / krijgt iemand in huis wel klachten? Dan moet sporter/staf/arbitrage, die daar ook woont, direct 5 dagen in quarantaine vanaf het moment van het laatste contact met de positief geteste persoon (waar mogelijk buiten de trainingslocatie).

Bij negatieve test op dag 5 mag deze huisgenoot zonder klachten weer uit isolatie.

### **4. Iemand in het huishouden van de sporter/staf/arbitrage heeft klachten en is in afwachting van een test op COVID-19**

Heeft een gezinslid / huisgenoot klachten? Het hele gezin / alle huisgenoten dus ook de sporter/staf/arbitrage, blijft / blijven dan thuis.

Als het resultaat negatief is, dan wordt de quarantaine opgeheven.

Indien positief, dan moet iedereen 5 dagen vanaf het laatste contact met de huisgenoot thuisblijven (als in het huis de positief bevonden persoon in isolatie gaat).

Als dan d.m.v. van een PCR test negatief wordt getest mag de quarantaine worden opgeheven.

Deze periode van 5 dagen is door herhaald testen niet te verkorten.

### **5. Een teamgenoot van de sporter/staf is positief getest op COVID-19**

Dan gaat de topsportarts / Corona coördinator in overleg met de GGD binnen het team na wie er wel en niet in nauw contact (langer dan 15 minuten binnen 1.5 meter) zijn geweest met de besmette sporter / persoon. Zij die in nauw contact zijn geweest moet 5 dagen in quarantaine, diegenen zonder nauw contact mogen in principe verder trainen, waarbij er bij klachten z.s.m. getest wordt.

Als dan d.m.v. van een antigeen / PCR test negatief wordt getest op dag 5 mag de quarantaine worden opgeheven.

Heeft de teamgenoot COVID-19 zonder klachten? Iedereen die nauw contact met deze teamgenoot gehad heeft, blijft dan 5 dagen thuis, vanaf het moment dat de test is gedaan.

Als sporter/staf/ klachtenvrij blijft, mag deze na 5 dagen weer naar buiten, na een negatieve test. Heeft / krijgt sporter/staf/arbitrage wel klachten? Dan moet sporter/staf en de

teamgenoten met nauw contact met de betreffende sporter/staf direct 5 dagen in quarantaine vanaf het moment van het ontwikkelen van klachten (waar mogelijk buiten de trainingslocatie).

Als dan d.m.v. van een antigeentest / PCR test negatief wordt getest mag de quarantaine worden opgeheven.

Deze periode van 5 dagen is door herhaald testen niet te verkorten.



## Bijlage 3 EHBO / Reanimatie

### **EHBO verlenen aan mensen die waarschijnlijk niet besmet zijn met COVID-19**

- Verleen eerste hulp met maximaal twee personen tegelijk, zodat er niet meer dan twee personen bij het slachtoffer zijn. Overige hulpverleners blijven op minimaal 1,5 meter afstand;
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen en draag bij voorkeur beschermende middelen zoals handschoenen en (als je dit bij de hand hebt) een mondkapje. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp;
- Verleen EHBO op de normale manier.

### **EHBO verlenen aan mensen die misschien of zeker COVID-19 hebben**

- Verleen met zo min mogelijk mensen eerste hulp. Laat in ieder geval niet meer dan twee hulpverleners bij het slachtoffer. Overige personen blijven op minimaal 1,5 meter afstand.
- Bel 112 als je twijfelt over wat je moet doen. De meldkamercentralist geeft je instructies;
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen en verleen bij voorkeur EHBO op afstand. Je kunt bijvoorbeeld verbandmiddelen aanreiken en uitleggen hoe het slachtoffer deze moet gebruiken. Mensen die uit hetzelfde huishouden komen, hoeven geen afstand te houden bij het verlenen van EHBO.

### **COVID-19 en hulpverlening bij reanimatie**

Omdat de kans om besmet te worden met het coronavirus door alle maatregelen veel kleiner is geworden, kunnen hulpverleners weer op de normale manier reanimeren. Wel moet je bij een reanimatie letten op de volgende aandachtspunten:

- Bel bij een reanimatiesituatie altijd 112. De meldkamercentralist geeft je de juiste instructies;
- Verleen eerste hulp met maximaal twee personen tegelijk, zodat er niet meer dan twee personen bij het slachtoffer zijn. Overige hulpverleners blijven op minimaal 1,5 meter afstand;
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen en draag bij voorkeur beschermende middelen zoals handschoenen. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp;
- Laat je op COVID-19 testen als je in de dagen of weken na de reanimatie aan corona gerelateerde klachten krijgt.