

11 MEI 2020

Fietsen volgens landelijk protocol Verantwoord Sporten

Fietsen volgens landelijk protocol Verantwoord Sporten

Sinds maandag 11 mei zijn de regels voor buiten sporten versoepeld. Dit betekent dat fietsers ook weer samen buiten mogen trainen met elkaar op 1,5 meter afstand. Om er samen voor te zorgen dat dit veilig gebeurt, stelden het NOC*NSF, Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en alle sportbonden het landelijk protocol Verantwoord Sporten op. De NTFU en KNWU formuleerden een aantal aanvullende richtlijnen voor de wielersport. Wij vragen onze clubs de richtlijnen te volgen in het belang van de volksgezondheid.

De belangrijkste uitgangspunten vanaf 11 mei

Iedereen krijgt meer ruimte voor georganiseerde buitensport en trainingen. Officiële wedstrijden zijn niet toegestaan.

Kinderen tot en met 12 jaar kunnen onder begeleiding samen buiten sporten, zonder onderling rekening te houden met de 1,5 meter afstand.

Jongeren van 13 tot en met 18 jaar én volwassenen mogen buiten sporten met elkaar, maar dan met 1,5 meter afstand tussen elkaar.

Gemeenten maken afspraken met sportverenigingen en buurtsportcoaches; er kunnen daardoor verschillen tussen gemeenten ontstaan.

De club is verantwoordelijk voor de keuze om de trainingen te hervatten en op welke wijze.

Het NOC*NSF stelt posters en informatiebladen beschikbaar met richtlijnen voor bestuurders, trainers, ouders en sporters. Deze bestanden download je hier (<https://nocnsf.nl/sportprotocol/posters-informatieborden>).

Fiets met max. 4 personen

Voor wielrenners en mountainbikers geldt: fiets met **maximaal 4 personen** in een groep.

Ook in een groep van 4 personen geldt: houd tenminste 1,5 meter afstand tot elkaar én tot andere verkeersdeelnemers.

Fiets je samen met personen uit hetzelfde huishouden (bijvoorbeeld je partner en kinderen), dan geldt de 1,5 meter afstand tot elkaar niet. Je houdt uiteraard wél minimaal 1,5 meter afstand tot andere verkeersdeelnemers.

Waarom adviseren we 4 personen?

Sinds 11 mei mag je weer samen sporten van de overheid, mits je afstand houdt tot elkaar. Samen fietsen valt daar dus ook onder. Om veilig samen te fietsen, adviseren we een maximale groepsgrootte van 4 personen. Zo kun je vlot ritsen en achter elkaar rijden om de minimale 1,5 meter afstand tot elkaar en anderen te houden. Ook houd je het veilig voor het andere verkeer. Bij grote groepen die achter elkaar fietsen, ontstaat een lint. Fietst een groep met 8 personen achter elkaar? Dan is de afstand van de groep ruim 25 meter. Inhalen is dan voor snellere verkeersdeelnemers (auto's, brommers, speed pedelecs, andere wielersporters) moeilijk, zeker als je ook afstand tot anderen moet bewaren. Bij een groep van maximaal 4 is de afstand 12 meter en kan het overige verkeer je makkelijker inhalen.

Samen fietsen kan niet overal

Op drukke, smalle fietspaden is het niet wenselijk om in een groep te fietsen. Denk voor vertrek daarom goed na over je route. Kun je onmogelijk minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar of anderen bewaren? Fiets dan solo.

Wielrenners: max. 4 personen

Fiets met **maximaal 4 personen** in een groep. Zo kun je makkelijk ritsen en achter elkaar gaan rijden om de minimale 1,5 meter afstand tot elkaar, tegenliggers en/of inhalende verkeersdeelnemers te houden.

Fiets alleen naast elkaar waar dat kan, bijvoorbeeld op autoluwe, brede wegen. Zo niet: fiets achter elkaar. Rits op tijd.

Houd tenminste 1,5 meter afstand tot elkaar en andere verkeersdeelnemers. Vermijd drukte. Kies een route over brede wegen en fietspaden, waar het makkelijker is om 1,5 meter afstand te bewaren.

Als inhalen of passeren niet mogelijk is, houd je ruim voldoende afstand tot anderen.

Mountainbikers: max. 4 personen

Fiets met **maximaal 4 personen** in een groep.

Houd tenminste 1,5 meter afstand tot elkaar, andere mountainbikers en recreanten.

Houd 3-5 fietslengtes afstand tot elkaar op de singletracks.

Ga, waar dat veilig kan, aan de kant voor snellere fietsers.

Wil je iemand inhalen? Houd afstand tot er ruimte is om in te halen en bedank vriendelijk.

Rijd behoudend: neem niet onnodig risico's.

Voor bestuurders van verenigingen

Stem je plan af met jouw gemeente. De gemeente zorgt voor de afstemming en organisatie van sportactiviteiten én bepaalt of en welke gebieden jij in de openbare ruimte mag gebruiken om georganiseerde trainingen te houden.

Stel een contactpersoon aan die als aanspreekpunt dient voor de accommodatie en voor de gemeente. Zorg dat deze persoon tijdens de training ook duidelijk herkenbaar (met een hesje bijvoorbeeld) aanwezig is op de accommodatie.

Zorg dat de voorgenomen maatregelen duidelijk gecommuniceerd worden met je trainers, je leden en hun ouders. Lees meer over deze maatregelen in het landelijk protocol Verantwoord Sporten (<https://nocnsf.nl/sportprotocol>).

Instrueer trainers en instructeurs over de wijze waarop ze sportactiviteiten veilig en verantwoord kunnen uitvoeren.

Zorg voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen (water, zeep en papieren handdoekjes) en schoonmaakmiddelen voor materialen

Zorg voor een duidelijke routing op de sportaccommodatie zodat mensen elkaar zo min mogelijk treffen.

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

Bereid je training goed voor. Voor alle leeftijden boven de 12 jaar geldt de 1,5 meter afstand; ook onderling.

Houd als trainer tenminste 1,5 meter afstand.

Zorg ervoor dat materialen en attributen zo min mogelijk gedeeld worden.

Desinfecteer leenfietsen en -helmen na elke training bij de contactpunten.

Trainingsmateriaal, zoals pionnen, worden alleen door de trainer aangeraakt.

Communiceer de afspraken met je leden en zie erop toe dat deze nageleefd worden.

Zorg ervoor dat ouders meteen na het afzetten van hun kinderen vertrekken en ze niet eerder dan 5 minuten voor het einde van de training aanwezig zijn.

Organiseer trainingen in circuitvorm. Zet verdeeld over de locatie verschillende elementen uit en laat de sporters doordraaien. Denk aan elementen als basistechnieken, spelvormen of oefeningen naast de fiets.

Hanteer op een afgesloten terrein een groepsgrootte van maximaal 8 personen en 1 trainer. Door deze groepsgrootte te hanteren maak je het werkbaar om de voorzorgsmaatregelen in acht te nemen. Schrijft de lokale noodverordening anders voor? Dan moet je deze noodverordening opvolgen.

Trainers, begeleiders en vrijwilligers boven de 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.

Veiligheid en hygiëne

Neem de hygiënemaatregelen van het RIVM in acht: 1,5 meter afstand (m.u.v. kinderen tot en met 12 jaar), blijf thuis bij (milde) symptomen of als iemand binnen het gezin koorts heeft of positief getest is op het COVID-19-virus, was regelmatig je handen (minimaal 20 seconden), hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

Douche na de training thuis.

De kantine en douches in de accommodatie zijn nog gesloten. Houd handenwasgelegenheid en toiletten open en maak deze regelmatig schoon, minimaal één keer per dag

Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct naar huis

Laat de kinderen/leden bij voorkeur gebruik maken van eigen materialen (fiets, bidon en helm). Maak je gebruik van leenfietsen en trainingsattributen? Zorg dan dat deze voor en na de training grondig gedesinfecteerd worden.

Voorzie je EHBO-kit van extra materialen als handschoentjes en desinfectiemiddelen.

Checklist voor verenigingen bij het opstarten

van de club

Bij het (gedeeltelijk) weer opstarten van het sportaanbod komen veel aspecten kijken. Het NOC*NSF heeft een checklist (https://nocnsf.nl/media/2748/nocnsf-corona-checklist_opstarten-vereniging.pdf) ontwikkeld die je hierbij helpt de juiste stappen te zetten.

Vragen? We helpen je graag

Heb je een vraag of opmerking? Neem contact op met Martine van de Veen via mvandeven@ntfu.nl (<mailto:mvandeven@ntfu.nl>). Let op: de medewerkers van de NTFU werken voorlopig thuis. Hierdoor zijn we telefonisch niet bereikbaar.

CONTACTGEGEVENS

Telefoon:

0318 - 58 13 00 (tel:0318581300)

E-mail:

info@ntfu.nl (<mailto:info@ntfu.nl>)

HANDIGE LINKS

[Kalender \(/fietsers/kalender\)](#)

[Lid worden \(/fietsers/lid-worden\)](#)

[Fietsverzekering](#)

[\(/fietsers/verzekering/fietsschadeverzekering\)](#)

[Ons werk \(/de-ntfu/ons-werk\)](#)

FIETSSPORT


Fietssport.nl is een initiatief van de NTFU voor de sportieve fietser. Je vindt er het meest complete overzicht van toertochten, mooie routes én ons online magazine. Bezoek Fietssport.nl (<https://www.fietssport.nl>).



(<http://www.facebook.com/ntfu>) (<http://www.youtube.com/pages/NTFU>)
(<http://www.youtube.com/channel/UC-wielersport>) (<http://www.youtube.com/channel/UC-wielersport>)

(/)

 (<http://www.shimano-benelux.com>)

 (<https://www.bioracer.nl/nl>)



(<https://www.nederlandseloterij.nl>)



(<https://www.nocnsf.nl>)