

Wielersport specifieke aanvulling op algemeen sportprotocol NOC*NSF

Vanaf maandag 11 mei mogen sportclubs weer open voor iedereen om met elkaar buiten te sporten. Om er samen voor te zorgen dat dit veilig gebeurt, is door NOC*NSF het protocol '[Verantwoord sporten](#)' opgesteld. De KNWU heeft op basis van dit protocol een wielersportspecifiek advies samengesteld om wielrennen op een veilige manier en binnen de kaders van het RIVM weer op te kunnen starten.

Vanaf 11 mei geldt het volgende:

- Iedereen krijgt meer ruimte voor georganiseerde en ongeorganiseerde buitensport en -trainingen (geen officiële wedstrijden).
- Kinderen tot en met 12 jaar (leeftijd is leidend) kunnen onder begeleiding samen buiten sporten, zonder onderling rekening te houden met de 1,5 meter afstand.
- Jongeren en volwassenen vanaf 13 jaar (leeftijd is leidend) mogen met of zonder begeleiding buiten sporten met elkaar, maar dan op 1,5 meter afstand.
- Gemeenten maken hierover afspraken met sportverenigingen en buurtsportcoaches; er kunnen daardoor verschillen tussen gemeenten ontstaan.
- De club draagt de eigen verantwoordelijkheid voor de keuze die wordt gemaakt om de trainingen weer te hervatten en op welke wijze.

De KNWU roept verenigingen nadrukkelijk op om zich te houden aan de voorwaarden die op dit moment gelden in de actuele 1,5 meter sportsamenleving. Het is dan ook van groot belang dat iedereen het algemeen sportprotocol volgt. Op de [website van NOC*NSF](#) staat dit protocol en daarnaast staan er posters en informatiebladen met richtlijnen voor bestuurders, trainers, ouders en sporters. Wanneer deze richtlijnen met toestemming van het RIVM worden verruimd, brengt de KNWU haar aangesloten verenigingen op de hoogte.

Het heeft de voorkeur om de georganiseerde trainingen op de eigen sportaccommodatie uit te voeren, dan wel op een in overleg met de gemeente toegewezen locatie. Zo is het mogelijk om als groep en of individu de vereiste minimale afstand van anderhalve meter te garanderen ten opzichte van andere personen die gebruik maken van de openbare buitenruimte. Ga je trainen in de openbare ruimte, blijf bij voorkeur zo veel mogelijk alleen fietsen (#ridesolo) of mogelijk met een vast trainingsmaatje, een 'bike buddy'. Stem de uiteindelijke groeps grootte af op de openbare buitenruimte waar jij gebruik van kunt maken. Mountainbiken op de Veluwe kan nu eenmaal eenvoudiger op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar dan met een racefiets naar de Utrechtse Heuvelrug.

Alleen als we allemaal de handen ineenslaan, kunnen we ervoor zorgen dat we in de toekomst weer op een veilige en prettige manier samen kunnen fietsen.

Let op: voor alle adviezen geldt dat de lokale noodverordening altijd leidend is.

Wielersport specifieke adviezen

Voor fietsers en mountainbikers

- Te alle tijden geldt dat we een beroep doen op het gezond verstand van onze sporters. Vermijd drukke wegen en paden, houd 1,5 meter afstand en houd rekening met de medegebruikers van de (fiets)paden.
- Voor mountainbikers geldt ook: houd rekening met snellere en langzamere fietsers op de singletracks.
- Het beste is natuurlijk om nog steeds alleen (#ridesolo) te fietsen. Wanneer je toch graag samen wil fietsen, doe dat zoveel mogelijk met een vast trainingsmaatje, een 'bike buddy'.

Voor bestuurders

- Stem je plan af met jouw gemeente en controleer of dit bij jouw gemeente is toegestaan. Zij zorgen voor de afstemming en organisatie van sportactiviteiten. Ook geven zij toestemming in welke gebieden jij in de openbare ruimte gebruik mag maken.
- 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 trainers, leden en ouders. Lees meer over deze maatregelen in [het Sportprotocol](#).
- Instrueer trainers/instructeurs over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- Zorg voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen (water, zeep en papieren handdoekjes) en schoonmaakmiddelen voor materialen
- Zorg op de sportaccommodatie voor een duidelijke routing zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren.

Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- Bereid je training goed voor. Voor alle leeftijden vanaf 13 jaar geldt de 1,5 meter afstand, ook onderling.
- Houd als trainer 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 vijf minuten voor het einde van de training aanwezig zijn.
- Organiseer training 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 acht personen en één trainer.
Let op: de lokale noodverordening is altijd leidend.

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

Veiligheid en hygiëne

- Neem de hygiëne maatregelen van het RIVM in acht: 1,5 meter afstand (m.u.v. kinderen tot en met 12 jaar), blijf thuis bij (milde) symptomen, 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, douches en toiletten in de accommodatie zijn gesloten. Houd toiletten en handwasgelegenheden 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 leden bij voorkeur gebruik maken van eigen materialen (fiets, bidon en helm). Mochten jullie gebruik maken van leenfietsen en trainingsattributen zorg er dan voor dat deze voor én na de training grondig gedesinfecteerd worden.
- Voorzie je EHBO-kit van extra materialen als handschoentjes en desinfectiemiddelen.

Inspiratieblad voor wielersclubs: good practices

Het protocol ‘*verantwoord sporten kinderen en jeugd*’ (NOC*NSF) is ook in de wielersport leidend. De KNWU draagt enkel handvatten aan over de trainingsopzet, organisatie en veiligheid om je clubactiviteiten vorm te geven.

Organisatie: *“Met welke randvoorwaarden moet je extra rekening mee houden? Denk hierbij aan het organiseren van de training, voorbereiding, deelnemers en omgeving.”*

- Bereid je training goed voor. Voor alle volwassenen en jongeren vanaf 13 jaar geldt de 1,5 meter afstand; ook onderling. Probeer als trainer zoveel mogelijk 1,5 afstand te houden.
- Zorg ervoor dat de materialen en attributen zo min mogelijk gedeeld worden
- Informeer de ouders dat ze de jeugd alleen mogen brengen en ophalen.
- Inventariseer hoeveel jeugdleden er naar de training komen, zodat je de organisatie erop aan kan passen.
- Kies op basis van het protocol expliciet twee trainingsmomenten; U13 en jongeren & volwassenen vanaf 13 jaar. Maak uit voorzorg kleine(re) groepen, zodat er meer aandacht per individu is en de kans op sportongevallen kleiner is.

Trainingsopzet: *“Hoe kun je trainingen op een verantwoorde manier opzetten, rekening houdend met de niveauverschillen en sociale aspecten?”*

- Het zijn bijzondere tijden en iedereen, van alle leeftijden, verwerkt dat op zijn of haar eigen manier. Besteed de komende periode expliciet aandacht aan het sociale aspect van de training, zoals plezier beleven, het gezellig hebben met elkaar en samen lachen.

- Je kunt erop rekenen dat kinderen en jeugd veel energie hebben. Bespreek voor elke training de actuele richtlijnen en maak hierover afspraken met elkaar.
- Organiseer de training 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.

Veiligheid: *“Met welke aspecten moet je extra rekening mee houden? Denk aan het organiseren van de training, voorbereiding, deelnemers en omgeving.”*

- Houd ook als trainers onderling afstand van elkaar, én van renners. Zoek een vaste positie op het parcours wat dient als start- en eindpunt, eveneens voor de uitleg.
- Elk persoon reageert anders op deze bijzondere situatie, waardoor hij of zij zich anders kan gedragen. Wees hier als trainer van bewust.
- Doe voorafgaande aan elke training een veiligheidscheck; controle op fiets, uitrusting en helm.

Tips

- Geef leden vanaf 13 jaar een rol als assistent-trainer.
- Kijk naar alternatieve trainingslocaties waar momenteel geen mensen komen, zoals parkeergarages of kantoorpleinen.
- Laat je inspireren door de [KNWU trainingskaarten](#).