



Algemene regels mbt Corona-maatregelen:

Houdt te allen tijde de [regels](#) vanuit de overheid aan (belangrijkste punten staan onderaan dit document opgesomd (integraal, niet volledig, zie hiervoor de verschillende sites van de overheid)

Samenvatting

Graag wijzen wij u er op dat ARC een aantal Corona-regels en richtlijnen heeft opgesteld voor verantwoord sporten. Wij willen u vragen om samen de strijd tegen corona aan te gaan door de volgende regels in acht te nemen:

- Iedereen wordt gevraagd om contactgegevens voor contactonderzoek achter te laten. Daarom vragen we iedereen die niet bij naam op het wedstrijdformulier staat via de QR-code 'in te checken' en hun contactgegevens achter te laten. De QR-codes vindt u bij de ingangen van het terrein en het clubhuis. U kunt zich op voorhand aanmelden via deze [link](#)
- In het horecagedeelte van de club (bar en terras) geldt dat bezoekers moeten zitten op de daarvoor aangewezen plekken.
- Op het terras mag niet meer staand naar een wedstrijd gekeken worden. Ook tijdens de wedstrijd dient men te zitten op de daarvoor aangewezen plekken. Staand kijken mag alleen langs de lijn, en op 1,5m.
- Spelers wordt gevraagd zo mogelijk omgekleed naar de club te komen voor de wedstrijd, om contactmomenten in kleinere ruimtes zo veel mogelijk te beperken.
- Maximum aantal spelers wat tegelijkertijd in een kleedkamer mag zijn is 9 voor de kleine kleedkamers (2 en 3) en 12 voor de grote kleedkamers (1, 4, 5, 6)
- Om de kleedkamers optimaal te gebruiken en de teams de gelegenheid te geven zich goed voor te bereiden op de wedstrijd wordt op de wedstriiddag een schema opgehangen op het bord in de tunnel. Houdt u zich hier aub strikt aan.
- Kleding dient IN de tas, ONDER de bank gezet te worden tijdens de wedstrijd. Tijdens wedstriiddagen kan het zijn dat we hiervoor kleedkamer 2 zullen gebruiken.
- Waardevolle spullen niet in de kleedkamer achterlaten, maar in de daarvoor bestemde bakken deponeren. Deze bakken staan opgeslagen achter de bar. Gedurende de wedstrijd kunnen deze bakken weer terug achter de bar gezet worden, of door de teammanager bewaard worden.
- Kleedkamers blijven open, waarbij tussen omkleed/douchemomenten door de deur zo veel mogelijk wordt OPEN gezet om te ventileren.
- Na gebruik van de kleedkamer dienen de spelers de kleedkamer opgeruimd achter te laten

Hartelijk dank voor uw medewerking



[Basisregels voor iedereen \(LINK\)](#)

Voor iedereen in Nederland geldt:

- [blijf bij klachten thuis en laat u testen](#);
- [houd 1,5 meter afstand van anderen](#);
 - was vaak uw handen en hoest en nies in uw elleboog;
 - werk zoveel mogelijk thuis;
 - vermijd drukte:
 - ga weg als het druk is;
 - reis zoveel mogelijk buiten de spits.

Hoofdpunten waar de regels op aangrijpen zijn:

1. **Afstand houden en doorstroming**
2. **Hygiënemaatregelen**
3. **Maximaal aantal bezoekers per ruimte**
4. **Reservering en placering**
5. **Gezondheidscheck (triage)**
6. **Ventilatie**
7. **Risicogroepen**
8. **Persoonlijke beschermingsmiddelen (niet nodig)**

Regels specifiek voor ARC:

Hieronder worden de regels specifiek voor ARC puntsgewijs volgens de bovengenoemde hoofdpunten besproken

1. Afstand houden en doorstroming op ARC

- Binnen en rondom het clubhuis zijn looproutes aangegeven om voor een goede doorstroming te zorgen en drukte te voorkomen. Respecteer deze looproutes binnen het clubhuis, en houdt te allen tijden 1,5m afstand van elkaar
- In het horecagedeelte van de club geldt dat bezoekers moeten zitten op de daarvoor aangewezen plekken. De stoelen mogen niet verplaatst worden door de bezoekers. Het horecagedeelte beslaat de bar én het buitenterras
- Buiten het clubhuis dient de 1,5m-regel gerespecteerd te worden:
 - toeschouwers staan op 1,5m van elkaar, tenzij ze tot 1 huishouden behoren. Er staan indicatie strepen langs de lijnen om dit te faciliteren
 - spelers en toeschouwers die niet actief deelnemen aan een training of wedstrijd dienen zich overal op het terrein aan de 1,5m regel te houden. In een groepje staan kletsen op het binnenterrein kan en mag, mits op gepaste onderlinge afstand.
 - tijdens een wedstrijd staan wisselers en staff staan langs de lijn óók op 1,5m van elkaar, zij vallen op dat moment niet onder de spelers
- Voor kleedkamer gebruik gelden ook beperkingen, zie hiervoor [aparte sectie](#)

[Extra duiding bij de 1,5m regel:](#)

De 1,5 regel geldt ALTIJD, behalve voor de spelers die zich op het veld bevinden, en actief aan training of wedstrijd deelnemen. Coaches en trainers dienen dus ook óp het veld de 1,5m tot de spelers te bewaren (rekening houdend met de leeftijd van de spelers);



- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder, én tot jongeren van 13 tot en met 17 jaar.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden.
- Leden van 1 huishouden en jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.

2. Hygiënemaatregelen

- Voor staf, spelers en bezoekers geldt: was je handen regelmatig met water en zeep, zit niet met je handen aan je gezicht, schudt geen handen, hoest of nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Helaas betekent dit dat de goede gewoonte die we hebben van de trainer een hand geven bij aankomst niet gedaan kan worden. De spelers dienen de trainer dus te groeten zonder de hand te schudden.
- De ballen dienen na de training/wedstrijd ontsmet te worden in de daarvoor neergezette bakken met water en schoonmaakmiddel
- Voor douchen en kleedkamer gebruik gelden ook beperkingen, zie hiervoor [aparte sectie](#)

3. Maximaal aantal bezoekers per ruimte

De maximale aantallen die in de verschillende ruimtes van het clubhuis van ARC gelden zijn:

- Bar: 40
- Terras: 38
- Vergaderruimte: 10
- [check]
- Bestuurskantoor: 4
- Kleedkamers:
 - 1 : 13 personen
 - 2 en 3: 9 personen
 - 4, 5 en 6: 12 personen

Bij evenementen geldt dat er maximaal 250 personen op het terrein kunnen zijn. Daarom zal per wedstrijddag waarbij er een groot aantal bezoekers verwacht wordt een (tijds)schema gemaakt worden door de club wat strikt zal moeten worden nageleefd.

4. Reservering en placering:

- Spelers en staff dienen zich voor iedere training en wedstrijd aan te melden, dit kan bijvoorbeeld via hun team-app, of kan worden bijgehouden op een andere lijst. Deze gegevens moeten minimaal 2 weken bewaard worden.
- Toeschouwers (ouders/verzorgers, vriendjes/vriendinnetjes) moeten zich via de QR-code aanmelden OOK als zij geen gebruik maken van het clubhuis.
- In het horecagedeelte van de club (bar en terras) geldt dat bezoekers moeten zitten op de daarvoor aangewezen plekken. De stoelen mogen niet verplaatst worden door de bezoekers.



- Op het terras mag niet meer staand naar een wedstrijd gekeken worden. Ook tijdens de wedstrijd dient men te zitten op de daarvoor aangewezen plekken. Staand kijken mag alleen langs de lijn, en op 1,5m.

Rationale: iedereen die op het terrein komt meldt zich ivm mogelijk contactonderzoek. Voor de horeca bestaat momenteel de verplichting gasten te vragen om hun contactgegevens. Deze worden enkel gebruikt voor contactonderzoek, indien er een besmet persoon op de club is geweest. Onderscheid maken tussen mensen die wél en niet in het clubhuis (=het horeca-gedeelte van de club) komen, is niet doenlijk. Door het aan iedereen te vragen, zitten we altijd goed.

Het terras is officieel, volgens vergunning, onderdeel van het horeca-gedeelte van de club. Daar geldt dat er op vaste plekken gezeten moet worden.

5. Gezondheidscheck (triage)

We gaan er van uit dat iedereen zich aan de basisregel houdt: bij klachten, blijf thuis, bij het ontwikkelen van klachten gedurende het verblijf op de club, ga naar huis. Laat je in beide gevallen testen, en meldt het zo snel mogelijk aan de teammanager als je daadwerkelijk positief op SARS-CoV-2 test.

Bij binnenkomst in het horeca-gedeelte zal het barpersoneel naar het al dan niet hebben van symptomen vragen, Voor wedstrijddagen waarbij we (veel) bezoekers verwachten zal er een gastheer/gastvrouw bij de ingang van het horeca-gedeelte en de hek vragen naar het al dan niet hebben van symptomen, en de gasten attenderen op de QR-code.

6. Ventilatie

Alle ruimtes dienen zo veel mogelijk geventileerd te worden. De kleedkamers blijven dus open zie ook de aparte sectie over kleedkamer gebruik. De extra deuren van de bar naar het terras die zijn afgezet met tape staan open voor ventilatie, en mogen NIET gebruikt worden als doorgang, tenzij in een noodsituatie zoals brand.

7. Risicogroepen

Bezoekers die tot een risicogroep behoren, wegen zelf af of zij een dergelijk voorziening kunnen en willen bezoeken. ARC heeft geen speciale voorzieningen hiervoor getroffen.

8. Persoonlijke beschermingsmiddelen (niet nodig)

Persoonlijke beschermingsmiddelen zijn niet verplicht bij het bezoeken van ARC. Het staat iedereen echter vrij deze wél te gebruiken. De medische staf past haar eigen protocollen toe, die allen voldoen aan de maatregelen ingesteld door de overheid.

Overige bepalingen:

9. Kleedkamer Gebruik

- Spelers wordt gevraagd zo mogelijk omgekleed naar de club te komen voor trainingen en wedstrijden.
- Tegenstanders voor wedstrijden wordt ook gevraagd zo veel mogelijk reeds omgekleed naar ARC te komen.
- Wanneer omkleden toch nodig is, dienen spelers zich zo snel mogelijk om te kleden.



- Maximum aantal spelers wat tegelijkertijd in een kleedkamer mag zijn is 9 voor de kleine kleedkamers (2 en 3) en 12 voor de grote kleedkamers (1, 4, 5, 6)
- Kleding dient IN de tas, ONDER de bank gezet te worden tijdens de training/wedstrijd. Tijdens wedstrijddagen kan het zijn dat we hiervoor kleedkamer 2 zullen gebruiken.
- Waardevolle spullen niet in de kleedkamer achterlaten, maar in de daarvoor bestemde bakken deponeren. Deze bakken staan opgeslagen achter de bar. Gedurende de training of wedstrijd kunnen deze bakken weer terug achter de bar gezet worden, of door de teammanager bewaard worden.
- Kleedkamers blijven open, waarbij tussen omkleed/douchemomenten door de deur zo veel mogelijk wordt OPEN gezet om door te luchten.
- Na gebruik van de kleedkamer dienen de spelers de kleedkamer opgeruimd achter te laten

Rationale: Naast het veld dient door volwassenen 1,5m afstand tot elkaar gehouden te worden. Om dit te kunnen toepassen, is het aantal spelers per kleedkamer beperkt. Tevens is het besmettingsrisico in afgesloten ruimten waar men zich langere tijd bevindt het grootste. Daarom dient het verblijf in de kleedkamers tot een minimum beperkt te worden, en dienen deze zo veel mogelijk geventileerd te worden. Het aantal spelers wat op een gemiddelde trainingsavond of wedstrijddag op de club rondloopt is hoog. Om iedereen de ruimte te bieden zich om te kunnen kleden, en mogelijke exposure-tijd voor spelers in een beperkte, vochtige ruimte te beperken, vragen we de spelers zich aan bovenstaande richtlijnen te houden. 'Socializen' en blijven hangen zal daarom ook BUITEN de kleedkamers moeten gebeuren.

10. Verantwoordelijk stemgebruik langs het veld

Het is bij rugby niet gebruikelijk om spreekkoren te hebben, of te zingen of te schreeuwen langs de lijn. ARC wil toeschouwers er aan herinneren dat dit zeker nu in acht wordt genomen.

Zingen in het clubhuis na de wedstrijd is vooralsnog ook niet toegestaan

11. Quarantaine na verblijf in buitenland of contact met Corona-patiënten

ARC vraagt aan al haar leden om de [richtlijnen voor \[thuis\]quarantaine](#) opgelegd vanuit de overheid op te volgen.

We gaan ervan uit dat iedereen die naar de club komt dat alleen doet wanneer men geen klachten heeft. Echter het is aangetoond dat er mensen zijn die ondanks dat ze (onlangs) geïnfecteerd zijn met het SARS-Cov-2 virus, (nog) geen symptomen vertonen, maar op dat moment wél het virus kunnen overdragen aan anderen. Rugby is een contactsport, en ondanks dat buiten samen sporten mag, willen we geen onnodige risico's lopen.

Om onze leden, en hun naasten en familieleden die wellicht wél in een risicogroep vallen te beschermen, vragen we iedereen daarom nogmaals met klem om de thuis quarantaine-tijd die wordt aangeraden te respecteren.



Consequenties en handhaving

Bij constatering van overtredingen kan de club een boete van 4000 euro opgelegd worden, en kan zelfs tot sluiting van het clubhuis worden overgegaan. Dit willen we te allen tijden voorkomen! Individuele overtredingen kunnen ook beboet worden [voor 13 t/m 17-jarigen is de boete 95 euro, voor 18 jaar en ouder is het 390 euro.](#)

Het bestuur vraagt iedereen met klem zich aan bovenstaande regels te houden. Help elkaar door elkaar eraan te herinneren wanneer iemand per ongeluk te weinig afstand houdt, of het te druk wordt. Bij herhaaldelijke constatering van overtreding van de regels behoudt de club zich het recht voor de overtreder te verzoeken de ruimte of het terrein te verlaten.

Verantwoordelijkheden

Leden

Alle leden zijn zelf verantwoordelijk voor het naleven van de 1,5m regel en alle andere regels opgesteld door de overheid en de club. Wanneer het jeugdleden betreft zijn de ouder/verzorgers verantwoordelijk om de jeugdleden te instrueren zich aan de regels te houden. Eventuele individuele boetes opgelegd door ambtenaren zijn daarom ook nooit op de club te verhalen. Als club doen we dit samen. Daarom vragen we iedereen om elkaar te helpen herinneren aan de regels.

Teammanagers

Het is de verantwoordelijkheid van de Teammanager om deze richtlijnen kenbaar te maken aan het eigen team (en eventueel de tegenstander) en er op toe te zien dat ze worden nageleefd.

Teammanagers zien er op toe dat alle leden gemeld zijn voor iedere training en wedstrijd.

Wedstrijdsecretaris

In de uitnodiging voor (competitiewedstrijden zullen deze richtlijnen ook al aan de tegenstander kenbaar gemaakt worden door de wedstrijdsecretaris

BKS

Beheerders zien erop toe dat de 1,5m kan worden bewaard door de juiste placering van meubilair te controleren. Tijdens rustige momenten, wanneer er geen coronacoördinatoren aanwezig zijn, tevens dat de gasten op de juiste plekken blijven zitten.

Corona-Coördinator

Per wedstrijddag/event zullen coördinatoren worden ingezet:

- bij het buitenhek als eerste controle voor inchecken en de triage
- surveillerend langs de lijnen



- bij de opgang naar het clubhuis om placering van gasten te faciliteren, er op toe te zien dat de mensen inderdaad blijven zitten en als additionele controle voor inchecken en triage

Belangrijkste taak van de coördinatoren is het aanspreken van bezoekers op het blijven zitten en respecteren van de 1,5m regel. De corona-coördinator is herkenbaar aan het gele hesje.

Instructie Corona-coördinator

Corona-coördinator bij het buitenhek:

- Verwelkom mensen op de club, en vraag of ze zich willen registreren middels de QR-code op het hek. Uitzondering hierop zijn spelers die via het wedstrijdformulier aangemeld zijn. Wanneer men dit niet wil doen, meld dan dat ze dan de toegang tot het horeca-gedeelte van het clubhuis (de bar en het terras) ontzegt kan worden. Drankje ophalen kan wel, gaan zitten is voor geregistreeerde gasten.
- Vraag de bezoeker of ze vrij zijn van corona-symptomen, gebruik hier eventueel de poster op het hek voor. Wanneer 1 van de vragen op de poster met 'Ja' wordt beantwoord, vraag de bezoeker dan vriendelijk om NIET het terrein op te komen.

Corona-coördinator bij het clubhuis:

- Verwelkom de bezoekers in het clubhuis, en vraag of ze zich reeds geregistreerd hebben via de QR-code. Wanneer ze dit nog niet gedaan hebben, dienen ze dat alsnog te doen via de code op de posters. Alleen bezoekers die zich hebben geregistreerd, via de QR-code of via aanmelding via het wedstrijdformulier, mogen het horeca-gedeelte van de club gaan zitten. Wanneer men dit niet wil doen, geef dan aan dat we ze verzoeken om niet te gaan zitten. Drankje ophalen kan wel, gaan zitten is voor geregistreeerde gasten.
- Wijs de bezoekers er op dat je altijd moet zitten, tenzij je een bestelling aan het doen bent. Sta je in de rij om te bestellen, respecteer dan de 1,5m afstand
- Houd het terras en de bar in de gaten, zodat je mensen kunt helpen snel een zitplek te vinden. Wanneer het vol is, geef dit dan aan.
- Als er geen gasten meer kunnen zitten, geef dan aan dat men bij de bar een consumptie kan bestellen, maar dat men deze beneden moet nuttigen.

Corona-coördinator rond het veld

Als Corona-coördinator rond het veld ben je vliegende keep.

- Loop regelmatig rondjes rond de velden, en herinner mensen eraan dat ze afstand moeten houden.



- De 1,5m afstand geldt voor iedereen die op dat moment niet aan het trainen of spelen is. Dus ook voor de coaches en wisselers langs de lijn.
- Mocht het erg druk zijn bij de hek-ingang, of bij het horeca-gedeelte van het clubhuis, help hier dan een handje.

Wijs ze er op dat bijMochten er bezoekers zijn die niet mee willen werken, blijf dan rustig en vriendelijk. Roep eventueel de hulp in van een andere Corona-coordinator of clublid. Er is geen wettelijke verplichting je gegevens achter te laten, echter wel om je aan de regels te houden.

Generieke uitgangspunten (vanuit de overheid)

1. Afstand houden en doorstroming

Borg dat iedereen anderhalve meter afstand (2 armlengtes) van elkaar kan houden.

Uitzonderingen:

- Jongeren tot en met 17 jaar hoeven onderling geen anderhalve meter afstand te houden;
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven daarnaast geen anderhalve meter afstand te houden tot anderen;
- Personen die tot één huishouden/gezin behoren hoeven onderling geen anderhalve meter afstand te houden.

In sommige situaties is afstand houden niet mogelijk en mag de anderhalve meter tijdelijk worden losgelaten. Het gaat hierbij om:

- Contact tussen hulpbehoevenden en hun begeleiders;
- Team- en contactsporters (binnen en buiten) tijdens de training en (oefen)wedstrijd;

2. Hygiënemaatregelen

- Laat iedereen de hygiënemaatregelen nauwkeurig opvolgen. Voor staf, spelers en bezoekers geldt: was je handen regelmatig met water en zeep, zit niet met je handen aan je gezicht, schud geen handen, hoest of nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.

3. Maximaal aantal bezoekers per ruimte

- Respecteer het maximaal aantal personen per ruimte zoals aangegeven op de deuren

4. Reservering en placering

- Als het vereist is moet vooraf een reservering gemaakt worden.
- Als het vereist is, moeten vaste zitplaatsen (placering) voor de bezoekers en/of staf en spelers worden aangewezen.
- Als het mogelijk is moet met tijdvakken worden gewerkt, met begin- en eindtijd.

5. Gezondheidscheck (triage)

- Blijf thuis bij klachten! Ontwikkel je klachten tijdens het bezoek? Ga naar huis.
- Als het is vereist, dan is een [gezondheidscheck](#) nodig. Medewerkers/bezoekers moeten de gezondheidscheck doen voor aanvang van de dienst/het bezoek. Als één van de vragen met ja wordt beantwoord, dan moet die persoon thuis blijven.
- Bij de kaartverkoop/reservering en bij aanvang van het bezoek moeten de bezoekers gewezen worden op de [gezondheidscheck](#).

6. Ventilatie



- Het is van belang dat een verblijfsruimte 24 uur per dag wordt geventileerd via natuurlijke ventilatie (roosters boven een raam, kieren). Of via mechanische ventilatiesystemen. Goed ventileren is nodig voor het verversen van de lucht en draagt bij aan een prettig en gezond binnenklimaat.

7. Risicogroepen

- Bezoekers die tot een risicogroep behoren, wegen zelf af of zij een dergelijk voorziening kunnen en willen bezoeken.

8. Persoonlijke beschermingsmiddelen niet nodig

Persoonlijke beschermingsmiddelen zijn niet nodig als:

- Iedereen de gezondheidscheck doorloopt en thuis blijft als op 1 of meer vragen 'JA' het antwoord is;
- En iedereen zich aan de verdere maatregelen houdt.