



Trainen met CORONA beperkingen

Instructies trainers en begeleiders



Auteurs: Stefanie Hoogland Bestuurslid vrijwilligerszaken Reiger Boys

Rick Zwanenburg Bestuurslid Voetbalzaken Reiger Boys



Belangrijke mededeling: boetes die worden uitgedeeld door de handhavers van de gemeente zijn voor rekening van de overtreders. Reiger Boys is hiervoor niet aansprakelijk. Deze instructies zijn bedoeld om overtredingen te voorkomen. Lees het dus goed door.

Op 6 mei 2020 gaat Reiger Boys de trainingen hervatten op het complex De Wending. Daar zijn we heel blij mee! Om e.e.a. veilig en volgens de protocollen te laten verlopen, vragen we jullie aandacht voor onderstaande richtlijnen.

Algemeen

- Kinderen en trainers zijn niet verplicht om naar de trainingen te komen. Sterker nog, het is ze **verboden** te trainen indien:
 - Ze klachten hebben als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts
 - Iemand in zijn/haar huis koorts heeft (vanaf 38 graden Celsius) en/of benauwdheidsklachten. Pas als iedereen thuis 24 uur geen klachten heeft, dan mag het kind komen trainen.
 - Iemand in zijn/haar huishouden positief getest is op COVID 19. Omdat het kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet hij/zij thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Ouders, verzorgers of begeleiders hebben **GEEN TOEGANG** tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training!
- Met name voor de jongere spelers kan dit betekenen dat het kind toch niet kan trainen indien er bijstand van de ouder/verzorger tijdens de training noodzakelijk wordt geacht. Dit geldt ook voor oudere kinderen die om medische of andere redenen een ouder in de buurt nodig hebben.
- Alleen de trainers, de Reiger Boys stewards, Corona contactpersonen en "vrijgestelden" (onderhoudsmensen, toeleveranciers, etc.) mogen zich op het sportcomplex bevinden.
- De Reiger Boys stewards houden toezicht op naleving van de regels en zijn daartoe door het Reiger Boys bestuur toebevoegd. Iedereen dient hun aanwijzingen op te volgen.
- Houd **altijd 1,5 meter afstand** van elkaar! Dit geldt niet voor kinderen t/m 12 jaar.



Rij- en looproutes bij de trainingen (zie plattegrond)

- Ouders/verzorgers dienen hun kind **af te leveren** bij de twee afzetpaaltjes bij de hoofdingang van het complex De Wending.
- Fietsen dienen te worden geparkeerd in het fietsenrek. Bij vertrek dient de aangepaste route te worden gevolgd vanzelfsprekend met 1,5 meter afstand (zie bijlage 1).
- Kinderen **lopen bij start van de trainingen** via de rechterkant van het toegangspad. Voor fietsers geldt hetzelfde. Hou echter óók hier 1,5 meter afstand (als je ouder bent dan 13 jaar). De fietsen worden gestald in de fietsrekken. Zie plattegrond.
- Voor de “kleintjes” t/m 10 jaar worden zogenaamde *opstelplaatsen* gemaakt aan de rechterzijde van de hoofdingang (naast de speeltoren).
 - Bij zo’n opstelplaats wacht een teamcoach/trainer of toegewezen hulpouder de groep op en begeleidt ze vervolgens naar de trainingsplaats.
 - Na de training wordt deze groep door de teamcoach/trainer of hulpouder weer terug begeleidt naar de betreffende opstelplaats.
- Vertrek van het complex (zie plattegrond):
 - a. Kinderen die op de fiets zijn verlaten het complex via het onderhoudshek naast veld 4
 - b. Kinderen die worden afgehaald met de auto verlaten het complex via de rechterzijde van de hoofd ingang (vanaf de parkeerplaats gezien de linkerzijde!)
- Samenscholen op het Reiger Boys terrein als mede de parkeerplaats is NIET toegestaan.

Veiligheid & hygiëne

- Voor alles geldt: *gebruik je gezonde verstand !*
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je gaat trainen thuis naar het toilet.
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep (minimaal 20 seconden).
- Je kunt bij Reiger Boys NIET douchen; dat moet je dus thuis doen.
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op het complex.
- Indien je toch naar het toilet moet, desinfecteer daarna dan je handen. De twee openbare toiletten binnen in de hal zijn binnen beschikbaar. Het verzoek is om de toiletten netjes achter te laten.
- Dagelijks worden de toiletten gereinigd. Indien tussentijds reinigen noodzakelijk is, meld dat dan aan de Reiger Boys steward.
- De EHBO koffer en AED bevinden zich in het Wedstrijdsecretariaat. Daar staat ook desinfecterende handgel.



- Alle spelers en trainers dienen zelf een gevuld flesje of bidon met drinken mee te nemen alsmede droge kleding indien van toepassing (verkleed op de tribune aangezien alle kleedkamers gesloten zijn).
- De Reiger Boys kantine blijft gesloten! Dus koffie, thee of limonade wordt niet verstrekt.

Trainingen

- De volgende groepen Reiger Boys leden kunnen vooralsnog weer trainen:
 - a. Kabouters trainen en interne oefen wedstrijden
 - b. t/m 12 jaar trainen en interne oefen wedstrijden
 - c. Kinderen die 13 jaar zijn in gemengde teams (12 en 13 jarigen) trainen mee met teams van 13 jaar en ouder
 - d. 13 t/m 18 jaar alleen trainen mits er 1,5 meter afstand wordt gehouden
 - e. Indien ouder dan 18 jaar dan is training helaas niet toegestaan
- Vraag aan de spelers of ze zelf een gevulde bidon meenemen
- Zorg dat je niet alleen traint maar met een hulptrainer samen of een begeleider
- Zorg dat je een half uur voor de training aanwezig bent
- Open ook het hek bij veld 4 voor de routing en de hulpdiensten
- Maak kennis met de aanwezige stewards en overleg of er nog bijzonderheden zijn
- Haal de kinderen t/m 10 jaar op bij het hek volgens de hierboven beschreven richtlijnen
- Trainers zorgen dat de materialen en ballen uit het ballenhok worden gehaald. Maximaal 1 trainer tegelijk in het ballenhok. Volg de routing in het ballenhok.
- Er staan op de velden een aantal doelen. Indien er meer doelen nodig zijn dan dienen de pilons te worden gebruikt in het materiaalhok. Deze dienen aan het einde van de training weer terug geplaatst te worden
- Mede in verband met onderhoudswerkzaamheden, worden gebruikt voor de trainingen
 - KGV
 - Veld 4 en 5
 - Veld 5 is belijnd als pupillenveld (1x 8v8 en 2x 6v6) m.b.t. onderlinge oefenmomenten
 - De overige velden (1, 2 en 3) mogen NIET gebruikt worden
- De trainers en assistenten nemen voortdurend de 1,5 meter afstand in acht. Onderling maar óók naar hun sporters. Spelers in de leeftijdscategorie 13 t/m 18 houden ook onderling 1,5 meter afstand.
- Voor trainers van jonge spelers: laat ze elkaar helpen met hesjes aantrekken of veters strikken. In geval van nood, bijvoorbeeld bij verwonding mag je wel helpen.



- De trainers en hun assistenten vragen vóóraf aan iedere afzonderlijke speler:
 - of ze klachten hebben als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts
 - iemand in zijn/haar huis koorts heeft (vanaf 38 graden Celsius) en/of benauwdheidsklachten. Pas als iedereen thuis 24 uur geen klachten heeft, dan mag het kind komen trainen.
 - iemand in zijn/haar huishouden positief getest is op COVID 19. Omdat het kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet hij/zij thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Pas daarna starten zij hun training.
- Trainers en assistenten zien toe op de naleving van deze handleiding en spreken overtreders aan op hun gedrag, met als uiterste middel verwijdering van de training. Zij zullen niet verantwoordelijk worden gesteld indien later toch besmettingsgevallen worden geconstateerd.
- Laat kinderen NIET EERDER dan 10 minuten voor aanvang training op het veld en stuur ze na de training DIRECT naar hun huis. Let daarbij op dat de kinderen gefaseerd vertrekken. Dus geen “kluitvorming”!
- Kinderen kunnen na de training desgewenst (afhankelijk van de leeftijd) met de trainer meelopen naar de uitgang waar ze wachten tot ze hun ouders zien en er naartoe lopen.
- Wijs de kinderen op het alleen in uiterste geval gebruik maken van de toiletten. En de verplichting van handen wassen erna.
- Ruim je eigen materialen op en laat de doelen op het veld.
- Stewards kunnen jou of een speler aanspreken op hun gedrag. Zij geven aan hoe het wel moet. Neem dit ter harte. Ze zijn er niet voor niks en de boetes zijn hoog.
- Als je de laatste bent die traint, sluit dan het hek af en ook het hek op veld 4.

Plattegrond

https://www.reigerboys.nl/images/stories/indeling_2019_2020/RB%20plattegrond%20Corona%20trainingen.pdf



Welkom Terug! Alleen een paar regels..



Vanaf 13 jaar, houd 1,5 meter afstand



Schud elkaar niet de hand



Voor aankomst op het complex handen hebben gewassen



Kleedkamers & kantine zijn dicht



Toiletten zijn open



Blijf thuis bij ziekte, koorts of verkoudheid



Ouders en volwassenen niet toegestaan op het complex



Ga na de training direct naar huis

Complex alleen in gebruik nemen wanneer er activiteiten zijn vanuit de vereniging

