

# Protocol Trainingen

## DHC Drienerlo

per 01/10/2020



### Basis

#### Basisregels

Iedereen is ten allen tijden verplicht zich aan de overheidsrichtlijnen te houden. Houd je dus aan deze regels:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- Houd 1,5 meter afstand van anderen (Uitzondering tijdens het sporten)
- Was vaak je handen
  - Er zal ook desinfectiemiddel aanwezig zijn op de Toren
- Hoest en nies in je elleboog
- Vermijd drukte

Houd je ook aan de regels met betrekking tot thuisblijven c.q. in quarantaine gaan wanneer je dit gevraagd wordt of wanneer je klachten hebt.

#### Corona-coördinator

Gedurende alle trainingsavonden en wedstrijddagen zal er corona-coördinator aanwezig zijn. Dit is iemand vanuit (oud)bestuur of (oud)CHC herkenbaar aan een geel hesje. Deze coördinator zal als aanspreekpunt fungeren en daarnaast ervoor zorgen dat de regels en dit protocol worden gehandhaafd. Op wedstrijddagen zal de corona-coördinator er tevens voor zorgen dat bezoekende teams op de hoogte zijn van de regels.

#### De Toren

De Toren is een sportkantine en met de geldende maatregelen zal deze dus gesloten zijn. Voor toiletten moet men naar het sportcentrum of naar TC Ludica (daar zitten de toiletten apart van de sportkantine). De boorhuisjes zullen nog wel open zijn, zodat al het materiaal gewoon bereikbaar is. In het eerste boorhuisje zullen ook de EHBO spullen en icepacks te vinden zijn. Vraag aan de corona-coördinator als je deze nodig hebt.

### Trainingen

Het is van belang drukte op en rondom de velden te voorkomen. Teams moeten zo min mogelijk met elkaar in contact komen. De volgende regels gelden daarom:

- Kom niet eerder dan 5 minuten voor je training
- Verlaat na je training zo snel mogelijk het terrein, kleeft je dus snel om en ga direct naar huis
- Speel je op het multiveld. Zet dan ook je fiets neer bij het multiveld en kleeft je daar om.

- Neem al je spullen van het terras/de tribune mee het veld op en leg deze langs de lijn of in de dug-out.

### **Veld betreden/verlaten**

Het drukste moment vindt plaats als een team het veld verlaat en een ander team tegelijkertijd het veld betreedt. Om te voorkomen dat teams elkaar hierbij niet tegenkomen zullen teams het veld op een andere plek verlaten dan dat ze deze betreden hebben.

#### *Hoofdveld*

Het hoofdveld wordt verlaten bij de uitgang tussen de dug-outs. Het hoofdveld wordt betreden bij de ingang aan het terras. Dit mag pas als het andere team volledig van het veld af is. Teams op deze manier het veld laten betreden/verlaten zorgt ervoor dat zij elkaar niet meer zullen tegenkomen op het terras.

#### *Multiveld*

Het multiveld wordt verlaten bij de uitgangen naast de dug-outs. Het multiveld wordt betreden bij de ingang aan de kant van de tribunes. Dit mag pas als het andere team volledig van het veld af is. Teams op deze manier het veld laten betreden/verlaten zorgt ervoor dat zij elkaar niet meer zullen tegenkomen bij de tribunes van het multiveld.

### **Warmlopen**

Eerder naar de club komen om met je team warm te lopen is ook niet mogelijk. Kom dus vijf minuten voor je aangewezen trainingstijd aan en loop pas op het veld in.

### **Tijdens trainingen**

Op het veld moet alsnog afstand van elkaar gehouden, alleen tijdens spelmomenten hoeft dit niet. Bij een bespreking, in de rij voor een oefening of tussen oefeningen door moet dus alsnog afstand gehouden worden. Daarnaast is het verboden tijdens het sporten te spugen of de neus ledigen.

Voor teams die op een half veld trainen geldt dat zij met maximaal twintig man op het veld mogen staan. Dit is inclusief trainers, coaches etc.

### **Na de training**

Het beleid is hockeyen en naar huis. Dit betekent dat iedereen na het trainen per direct naar huis moet. Ga dus niet samen avondeten op het terras of het grasveld na afloop. Daarbij is het ook van belang dat nu de Toren dicht is het niet de bedoeling is dat teams samenkomen op huizen. Houd alle maatregelen van het RIVM in acht.