

Trainingsprotocol

Per 15/03/21

English version below

Door versoepelingen van de maatregelen mogen jongvolwassenen tot 27 jaar weer in groepsverband sporten. Dit betekent dat tijdens spelsituaties geen anderhalve meter afstand gehouden hoeft te worden en partijvormen dus weer mogen. Tijdens alle andere situaties blijft het belangrijk deze anderhalve meter afstand wel te bewaren en groepsvorming te voorkomen.

Algemeen

Zoals de overheid al aangaf bij het bekendmaken van deze versoepelingen is het niet zonder risico's. Het blijft daarom belangrijk je aan de algemene regels te houden. Dit betekent:

- Houd anderhalve meter afstand
- Was je handen voordat je komt sporten
- Bij klachten blijf je thuis en laat je je testen
- Kom maximaal 5 minuten van te voren naar je training

Daarnaast zal er altijd een coronaverantwoordelijke aanwezig zijn. Deze is herkenbaar aan het gele hesje en heeft desinfectiemiddel, handschoentjes, etc. wanneer dat nodig mocht zijn. Mochten er tijdens de training vragen zijn kunnen die altijd aan deze verantwoordelijke gesteld worden. Mochten er na het lezen van dit protocol nog vragen zijn stuur deze dan naar bestuur@dhdrienerlo.nl.

Trainen

Trainen mag dus weer in groepsverband voor spelers tot 27 jaar. Dit betekent voor onze club dat helaas een paar leden buiten de boot vallen. Deze spelers kunnen dus helaas niet met hun team meetrainen zoals gewoonlijk. Wel zullen er momenten zijn waarop deze leden alsnog in groepjes van twee kunnen trainen. Later in dit protocol zullen de specifieke regels voor deze groep ouder dan 26 beschreven worden.

Om grote groepen op het veld te voorkomen mogen er per helft maximaal **22** spelers trainen, dus exclusief de trainer. Communiceer dus goed met je team wie er wel en niet komen trainen, anders moeten er misschien mensen worden weggestuurd.

Daarnaast hoeft er tijdens spelsituaties geen anderhalve meter afstand meer gehouden worden, wat partijvormen weer mogelijk maakt. Tussen de spelmomenten door, dus bijvoorbeeld tijdens de uitleg van de trainer, moet wel deze afstand bewaard worden. Let hier dus goed op. Dit geldt ook voor het omkleden voor en na de trainingen. Houd dus altijd afstand behalve tijdens spelsituaties.

Veldindeling

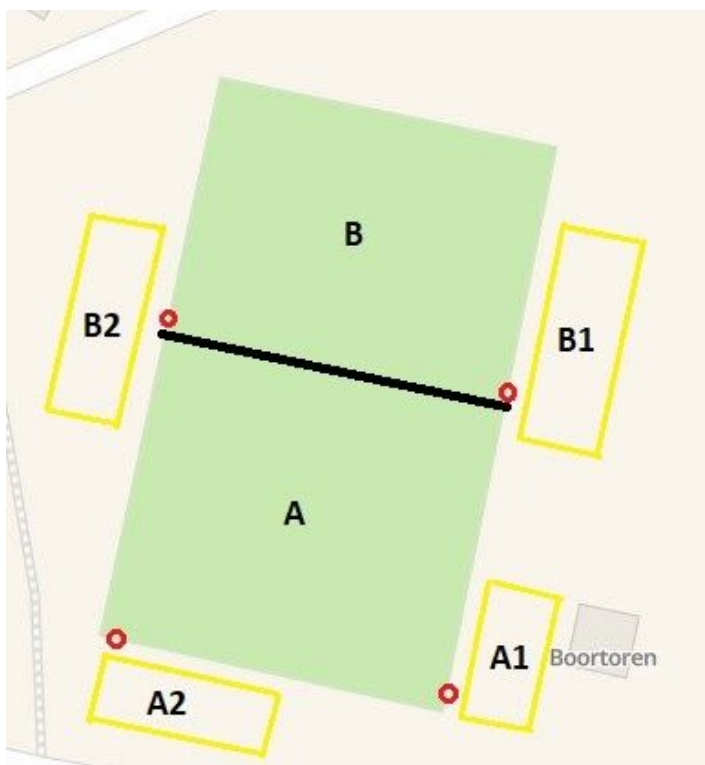
Om te zorgen dat afstand bewaard kan worden tussen de verschillende teams die komen trainen, zal er weer gebruikt worden gemaakt van looproutes. Daarnaast is het veld weer opgedeeld in twee helften.

Helft A

Helft A kleedt zich voor de training om bij de bankjes voor de Toren (A1). Hun fietsen kunnen zij gewoon parkeren in de fietsenstalling achter het tweede boorhuisje. Zij betreden het veld bij de ingang voor de Toren als het andere team op hun helft volledig van het veld af is (Dus ook niemand meer in de dug-out staat.) Zij leggen hun spullen dan aan de dug-out kant, waarna zij gaan trainen. Na de training pakken zij zo snel mogelijk hun spullen en verlaten het veld bij de uitgang in de hoek. Zo kan het volgende team alvast het veld betreden en beginnen met hun training. Het team dat het veld heeft verlaten kan zich omkleden op het grasveld bij de parkeerplaats (A2). Daarna kunnen zij hun fiets pakken en zo snel mogelijk naar huis gaan.

Helft B

Helft B kleedt zich voor de training om op de tribunes van het hoofdveld en het grasveld daarachter (B1), hier zullen zij ook hun fietsen neerzetten. Zij betreden het veld bij de ingang van de tribunes als het andere team op hun helft volledig van het veld af is (Dus ook niemand meer in de dug-out staat). Zij leggen hun spullen dan aan de dug-out kant, waarna zij gaan trainen. Na de training pakken zij zo snel mogelijk hun spullen en verlaten het veld bij de uitgang tussen de dug-outs. Zo kan het volgende team alvast het veld betreden en beginnen met hun training. Het team dat het veld heeft verlaten kan zichzelf omkleden op de heuvel achter de dug-outs (B2). Daarna kunnen zij hun fiets pakken en zo snel mogelijk naar huis gaan.



Trainingstijden

Vanwege de avondklok kan er niet getraind worden op de normale trainingstijden. Dit betekent dat er doordeweeks (dinsdag t/m vrijdag) getraind zal worden tussen 17:00 en 20:00 en in het weekend tussen 10:00 en 16:00. Teams zullen trainen in blokken van 50 of 55 minuten. De reden dat er niet een uur per team getraind kan worden is dat er 10 minuten moeten zitten tussen twee groepen. Hieronder is de indeling voor komende weken te zien. Aangezien 17:00 niet voor iedereen een praktische tijd is, is er besloten de volgorde van recreatie teams te verschillen tussen even en oneven weken. Voor prestatie teams was dit verschil er al doordat zij op dinsdag en donderdag trainen.

Even week			Oneven week		
Dinsdag	Helft A	Helft B	Dinsdag	Helft A	Helft B
17:00-17:55	H1	D3	17:00-17:55	H1	D3
18:05-18:55	D1	H3	18:05-18:55	D1	H3
19:05-20:00	H2	27+	19:05-20:00	H2	27+
Woensdag			Woensdag		
17:00-17:55	D7	D2	17:00-17:55	D6	D8
18:05-18:55	HX/H7	H6	18:05-18:55	HX/H7	H6
19:05-20:00	D6	D8	19:05-20:00	D7	D2
Donderdag			Donderdag		
17:00-17:55	D1	H3	17:00-17:55	D1	H3
18:05-18:55	H2	D3	18:05-18:55	H2	D3
19:05-20:00	H1	27+	19:05-20:00	H1	27+
Vrijdag			Vrijdag		
17:00-17:55	D6	D8	17:00-17:55	D7	D2
18:05-18:55	HX/H7	H6	18:05-18:55	HX/H7	H6
19:05-20:00	D7	D2	19:05-20:00	D6	D8
Zaterdag			Zaterdag		
10:00-10:55	H1	D3	10:00-10:55	H1	D3
11:05-11:55	D1	H3	11:05-11:55	D1	H3
12:05-12:55	H2	27+	12:05-12:55	H2	27+
13:05-13:55			13:05-13:55		
14:05-14:55			14:05-14:55		
15:05-16:00			15:05-16:00		
Zondag			Zondag		

10:00-10:55			10:00-10:55		
11:05-11:55			11:05-11:55		
12:05-12:55			12:05-12:55		
13:05-13:55			13:05-13:55		
14:05-14:55			14:05-14:55		
15:05-16:00			15:05-16:00		

De groene vakken zijn nog beschikbaar voor mogelijk extra trainen. Wil je hier gebruik van maken als team (minimaal 8 spelers)? Geef dit dan door voor woensdag 12:00 in de middag door een mailtje te sturen naar technischcommissaris@dhcdrienerlo.nl. Op woensdag/donderdag worden de extra velden dan verdeeld.

Daarnaast geldt nog steeds voor alle aanvoerders dat ze hun team moeten afmelden als ze niet komen. Zo hoeft de coronaverantwoordelijke niet onnodig te staan en kunnen misschien andere teams op dat moment trainen.

Keepers

Keepers hebben voor de trainingen hun keeperspak uit het tweede boorhuisje nodig. Zij kunnen deze natuurlijk gewoon pakken. Zij moeten zich wel omkleden in de eerder aangegeven vakken. Dit betekent voor keepers die op helft A trainen dus op het terras en naast de parkeerplaatsen en voor keepers op helft B op de tribune en op de heuvel.

Materiaal

Het gebruik van hesjes zoals normaal gesproken gebeurt is helaas nog niet toegestaan. Hesjes kunnen alleen worden gebruikt als iedereen een eigen hesje heeft en deze niet uitgewisseld worden. Spelers moeten dan ook hun eigen hesje wassen. Hierbij moet wel duidelijk zijn voor iedereen, dus ook de corona verantwoordelijke, van wie welk hesje is.

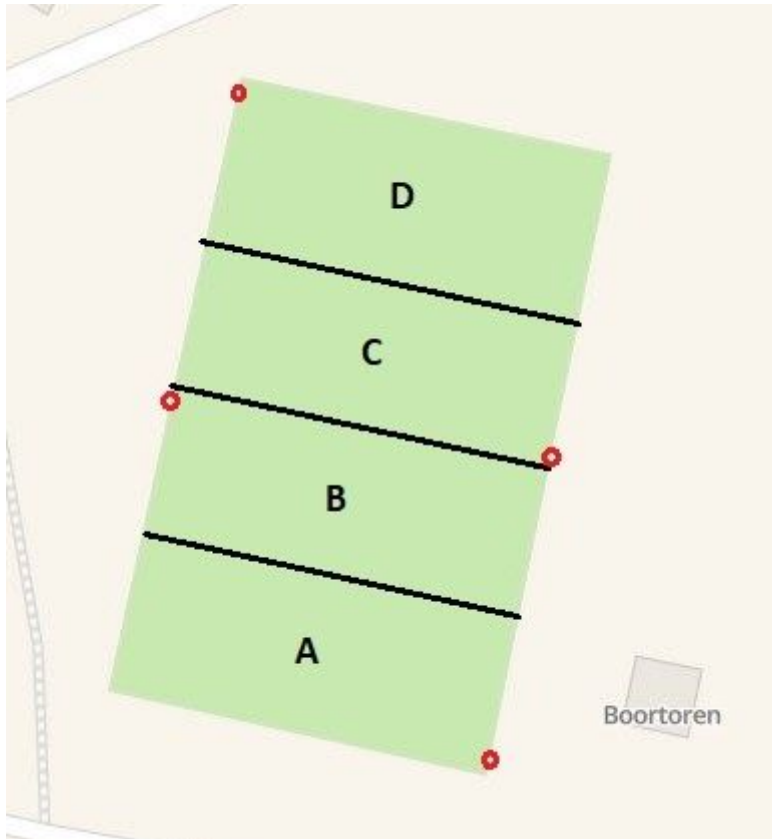
Oude lullen

Helaas is het voor leden vanaf 27 jaar nog niet mogelijk met hun team mee te trainen. Deze leden mogen wel in groepjes van vier op afstand trainen. Om te zorgen dat deze leden niet volledig buiten de boot vallen is hier ruimte voor gelaten in het trainingsschema. Zij kunnen namelijk op dinsdag en donderdag een uur trainen op helft B. Leden die hier gebruik van willen maken kunnen dit elke week op maandag aangeven. Dit doen ze door een appje te sturen naar de Technisch Commissaris: Melle Vriesema. Zij zullen dan voor die week worden ingedeeld.

De regels die gelden voor deze groepjes van vier zijn gelijk aan de regels voor de eerdere groepjes van vier. De belangrijkste regel hierbij is dat spelers ten alle tijden anderhalve meter afstand moeten houden. Daarnaast mogen groepjes van vier niet tijdens de training spelers mixen met een ander groepje.

Per kwart veld kan er één groepje van vier trainen. Op zowel dinsdag en donderdag kunnen dus twee van deze groepjes trainen. De manier waarop zij het veld betreden en verlaten zal

hetzelfde zijn als bij de eerdere groepjes van vier. Het groepje op het kwart D zal dit doen in de hoek van het veld en het groepje van kwart C zal dit doen bij de ingang tussen de tribunes.



Trainingsprotocol

from 15-03-21

Due to the relaxation of the measures, young adults up to the age of 27 can again exercise in groups. This means that during game situations no one and a half meters distance has to be kept and therefore games are allowed again. During all other situations, it remains important to keep this 1.5 meter distance and to prevent group formation.

General

As the government indicated when announcing these easing, it is not without risks. It is therefore important to adhere to the general rules. This means:

- Keep one and a half meters away
- Wash your hands before you come to training.
- In case of having symptoms, stay at home and get tested.
- Come to your training no more than 5 minutes in advance.

In addition, a corona officer will always be present. This can be recognized by the yellow vest. They have disinfectant, gloves, etc. if necessary. If there are any questions during the training, they can always be put to this person in charge. If you have any questions after reading this protocol, please send them to bestuur@dhcdrienerlo.nl.

Training

Training is allowed again in groups for players up to 27 years old. For our club this means that unfortunately a few members are left out. Unfortunately, these players cannot train with their team as usual. There will be time slots when these members can still train in groups of two. The specific rules for this group older than 26 will be described later in this protocol.

To prevent large groups on the field, a maximum of 22 players per half may train, excluding the trainer. So communicate well with your team who will and who will not train, otherwise people may have to be sent away.

In addition, there is no longer a need to keep a meter and a half distance during game situations, which makes games possible again. This distance must be kept between the game moments, so for example during the trainer's explanation. So pay close attention to this. This also applies to changing clothes before and after training. So always keep your distance except during game situations.

Field layout

To ensure that distance can be maintained between the different teams that come to train, running routes will be used again. In addition, the field is divided into two halves.

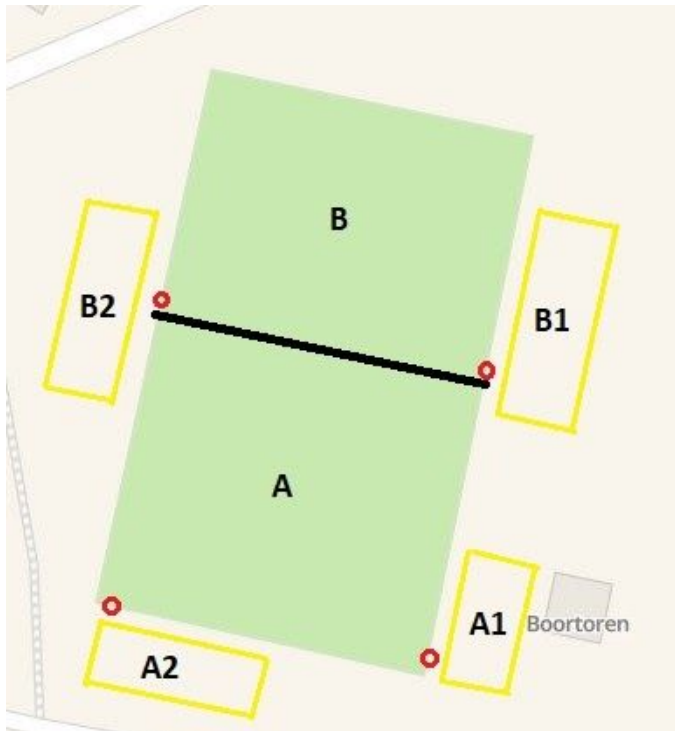
Half A

Half A changes for training at the benches in front of the Tower (A1). They can simply park their bicycles in the bicycle shed behind the second drill house. They enter the field at the entrance in front of the Tower when the other team is completely off the field on their half (So no one is in the dug-out anymore.) start exercising. After the training, they pack their things as quickly as possible and leave the field at the exit in the corner. This way the next team can already enter the field and start their training. The team that has left the field can change clothes on the lawn near the parking lot (A2). Then they can grab their bike and go home as soon as possible.

Half B

Half B will change clothes for the training in the stands of the main field and the grass field behind it (B1), they will also park their bikes here. They enter the field at the entrance of the stands when the other team is completely off the field on their half (So no one is in the dug-out anymore). They then put their things on the dug-out side, after which they start training. After the training, they pack their things as quickly as possible and leave the field at the exit between the dug-outs. This way the next team can already enter the field and start

their training. The team that has left the field can change clothes on the hill behind the dug-outs (B2). Then they can grab their bike and go home as soon as possible.



Training times

Due to the curfew, it is not possible to train at the normal training times. This means that training will take place on weekdays (Tuesday to Friday) between 17:00 and 20:00 and on the weekend between 10:00 and 16:00. Teams will train in blocks of 50 or 55 minutes. The reason that one hour per team cannot be trained is that there must be 10 minutes between two groups. Below you can see the layout for the coming weeks. Since 5:00 pm is not a practical time for everyone, it has been decided to vary the order of recreation teams between even and odd weeks. For performance teams, this difference was already there because they train on Tuesdays and Thursdays.

Even weeks			Odd weeks		
Tuesday	Half A	Half B	Tuesday	Half A	Half B
17:00-17:55	H1	D3	17:00-17:55	H1	D3
18:05-18:55	D1	H3	18:05-18:55	D1	H3
19:05-20:00	H2	27+	19:05-20:00	H2	27+
Wednesday			Wednesday		
17:00-17:55	D7	D2	17:00-17:55	D6	D8
18:05-18:55	HX/H7	H6	18:05-18:55	HX/H7	H6

19:05-20:00	D6	D8		19:05-20:00	D7	D2
Thursday				Thursday		
17:00-17:55	D1	H3		17:00-17:55	D1	H3
18:05-18:55	H2	D3		18:05-18:55	H2	D3
19:05-20:00	H1	27+		19:05-20:00	H1	27+
Friday				Friday		
17:00-17:55	D6	D8		17:00-17:55	D7	D2
18:05-18:55	HX/H7	H6		18:05-18:55	HX/H7	H6
19:05-20:00	D7	D2		19:05-20:00	D6	D8
Saturday				Saturday		
10:00-10:55	H1	D3		10:00-10:55	H1	D3
11:05-11:55	D1	H3		11:05-11:55	D1	H3
12:05-12:55	H2	27+		12:05-12:55	H2	27+
13:05-13:55				13:05-13:55		
14:05-14:55				14:05-14:55		
15:05-16:00				15:05-16:00		
Sunday				Sunday		
10:00-10:55				10:00-10:55		
11:05-11:55				11:05-11:55		
12:05-12:55				12:05-12:55		
13:05-13:55				13:05-13:55		
14:05-14:55				14:05-14:55		
15:05-16:00				15:05-16:00		

The green boxes are still available for possible additional training. Do you want to use this as a team (minimum 8 players)? Please notify us before Wednesday 12:00 in the afternoon by sending an email to Technischecommissaris@dhcdrienerlo.nl. The extra fields are then divided on Wednesday / Thursday.

In addition, it still applies to all captains that they must cancel their team if they do not come. This way, the person responsible for the corona does not have to stand unnecessarily and other teams may be able to train at that time.

Goalkeepers

Goalkeepers need their goalkeeper suit from the second drill house for training. Of course they can just grab it. They must change in the previously indicated boxes. This means for keepers who train on half A on the terrace and next to the parking places and for keepers on half B in the stands and on the hill.

Material

The use of vests as usual is unfortunately not yet allowed. Vests can only be used if everyone has their own vest and these cannot be exchanged. Players must therefore wash their own vest. It must be clear to everyone, including the person responsible for corona, who owns which vest.

27+ Players

Unfortunately, it is not yet possible for members from the age of 27 to train with their team. These members are allowed to train remotely in groups of **four**. To ensure that these members are not completely left out of the boat, space has been left for this in the training schedule. They can train for an hour on Tuesday and Thursday at half B. Members who want to use this can indicate this every week on Monday. They do this by sending an app to the Technical Commissioner: Melle Vriesema. They will then be classified for that week.

The rules that apply to these groups of **four** are the same as the rules for the previous groups of four. The most important rule here is that players must keep a distance of 1.5 meters at all times. In addition, groups of **four** are not allowed to mix players with another group during training.

One group of **four** can train per quarter field. So two of these groups can train on both Tuesday and Thursday. The way they enter and exit the field will be the same as for the earlier groups of four. The group on the quarter D will do this in the corner of the field and the group on the quarter C will do this in the corner of the field and the group on the quarter B will do this in the corner of the field and the group on the quarter A will do this in the corner of the field.

