



Training in Coronatijd

Inhoud

1. Algemene maatregelen
 2. Maatregelen A-, B- en C-teams
 3. Maatregelen jongste Jeugd t/m D-teams
 4. Maatregelen voor trainers
 5. Tot slot
-

Beste leden,

Zoals al vermeld in de Speciale Nieuwsbrief mag de jeugd vanaf 29 april weer gaan trainen, mits de noodverordening die dit mogelijk maakt dan ook af is. We zijn hierover in contact met de gemeente Gouda en Sport.Gouda en er wordt hard gewerkt om de noodverordening op tijd klaar te hebben.

De jeugd van 13 t/m 18 jaar (A-, B- en C-teams) moeten de 1,5 meter afstand-maatregel in acht nemen. Voor de overige (jongste) jeugdteams t/m 12 jaar (D-, E-, F en instroom) geldt deze beperking niet.

We zijn blij dat we het complex weer kunnen openen voor trainingen voor onze jeugdteams. Helaas is in de toelichting van het kabinetsbesluit ook aangegeven dat het niet de bedoeling is dat gebruik wordt gemaakt van andere faciliteiten van het clubhuis (horeca, kleedkamers) en dat ouders langs de lijn voorlopig niet zijn toegestaan.

Het mag duidelijk zijn dat het hervatten van de trainingen in het corona-tijdperk meer voeten in de aarde heeft dan enkel het openen van de hekken. Om rekening te kunnen houden met de laatste maatregelen, hebben we voor leden t/m 18 jaar dan ook enkele regels opgesteld, die voorlopig, in ieder geval t/m 20 mei, in acht worden genomen.

Trainen in deze hoedanigheid is ook voor ons nieuw. **Omdat we zeker willen weten dat alles ook in de praktijk goed loopt starten we voor de CBA-jeugd deze, en waarschijnlijk ook volgende, week met alleen de 1^e en 2^e teams.** De F, E en D jeugd start wel direct omdat voor hen minder beperkingen gelden. We realiseren ons dat dit voor de andere jeugdspelers, die ook graag weer het veld op willen, een teleurstelling is. We hopen hierbij op je begrip en we doen er alles aan om jullie ook zo snel mogelijk weer te laten trainen. Uiteraard houden we de leden hiervan op de hoogte.

Tevens willen we je er graag op wijzen dat de getroffen maatregelen continu worden geëvalueerd en worden aangepast waar nodig. Dit betekent dus ook dat wijzigingen in de trainingsschema's of omgangsregels op het complex kunnen voorkomen.

Het (aangepaste) trainingsschema is, zoals gebruikelijk, terug te vinden in de app/op de website. Kijk voor elke training goed naar het schema! Tijden kunnen afwijken van het reguliere trainingsschema en ook weer wijzigen. Dit trainingsschema is geldig t/m 20 mei. Afhankelijk van het volgende kabinetsbesluit, wordt gekeken naar het verloop van trainingen in juni. Hierover volgt later meer informatie.



1. Algemene maatregelen

Hygiëne & ziekte

Alle adviezen van het RIVM omtrent hygiëne gelden nog steeds. Was je handen regelmatig, hoest en nies in je elleboog. Voel je je verkouden, hoest/nies je veel, heb je koorts of voel je je ziek? Blijf dan thuis. Heeft één van je gezinsleden last van deze symptomen? Blijf ook dan thuis.

Op het terrein worden desinfecterende handgel pompjes opgehangen. Drink niet uit elkaars fles/bidon. Vermijd bal-hand contact en gebruik enkel je eigen hockeystick. We adviseren het tevens om eigen desinfecterende handgel mee te nemen.

Looproutes naar de velden.

We hebben twee routes ingesteld naar de velden toe. Dit zijn de **groene** lijnen in het plaatje. Om te zorgen dat iedereen zo snel mogelijk op het veld staat en na de training weer snel weg is, moet je je fiets parkeren tegen het hek aan bij het veld waar je speelt. Dit zijn de **blauwe** lijnen in het plaatje hieronder. Door tegen een hek aan te parkeren en niet in de fietsenrekken, houd je automatisch de gewenste 1,5 meter afstand. De paadjes tussen de velden (**rode** lijnen in het plaatje) mag je absoluut niet komen.

We zorgen ervoor dat de trainingen zo worden ingepland dat degene die getraind hebben al weg zijn voordat het nieuwe team komt trainen. **Het is dus heel erg belangrijk dat je precies op tijd, of maximaal 5 minuten van tevoren, komt en na de training direct weer weg gaat!** De Supervisors geven hierbij aanwijzingen.

We zullen met belijningen op de grond, afzetlint, borden en markeertape de routes, regels en parkeerplekken voor de fietsen aangeven.





Clubhuis gesloten

- Het clubhuis en de kleedkamers zijn voorlopig gesloten. Omkleden en douchen doe je thuis.
- We verzoeken een ieder om geen gebruik te maken van de WC. Doe dit thuis. Alleen bij hoge nood mag de WC in overleg met de trainer/begeleider gebruikt worden.
- Neem je eigen drinken (en eten) mee. Het is mogelijk om de bidon te vullen aan de zijkant van het clubhuis.
- EHBO nodig? De trainer regelt dit met de verantwoordelijke die op dat moment aanwezig is.
- De keepers lockers zijn alleen toegankelijk voor de keepers. Er kan maar één persoon tegelijkertijd in deze ruimte, dus pak je spullen zo snel mogelijk en houd rekening met de 1,5 m. afstand-regel en elkaar.

Bereikbaarheid en brengen/ophalen

Helaas is het voorlopig niet toegestaan om langs de lijn te wachten tot de training is afgelopen. Kom zo veel mogelijk alleen op de fiets. Word je toch gebracht, dan moet je ouder/verzorger in de auto of bij de fiets blijven wachten dan wel naar huis gaan en aan het eind van de training weer terug komen.

Supervisors

Tijdens de trainingen zijn 2 supervisors duidelijk herkenbaar aanwezig. Zij zijn het aanspreekpunt voor trainers, spelers en evt. ouders en zorgen ervoor dat de trainingen in goede banen verlopen, met name bij aankomst en vertrek.

Volg de aanwijzingen van de supervisors altijd op! Het is voor iedereen wennen, maar alleen als iedereen zich aan deze regels houdt kunnen we weer op een verantwoorde manier trainen.

Overschrijding van regels

We begrijpen dat sommige maatregelen voor zowel de jeugdspelers als ouders niet leuk zijn. Helaas is ook GMHC genoodzaakt om dergelijke regels op te stellen. Op deze manier kunnen we immers weer open voor de jeugd. Deze maatregelen zijn er niet voor niets en overschrijding hiervan wordt dan ook aangepakt.

Spelers van A-, B- en C-teams krijgen bij overtreding van de maatregelen een eerste waarschuwing. Bij een tweede overtreding wordt de speler direct van het complex gestuurd en mag deze twee opeenvolgende weken niet naar de training komen. Ouders worden hiervan op de hoogte gesteld. Houd je daarom altijd aan de maatregelen en voorkom dat je weggestuurd wordt! Spelers tot en met 12 jaar hebben minder strenge beperkingen. Wel willen we (begeleiders van) deze teams verzoeken om rekening te houden met de maatregelen en altijd te luisteren naar opdrachten van trainers en management.

G-hockey

Voorlopig is er geen training voor G-hockey.



2. Maatregelen bij training A-, B- en C-teams (13 t/m 18 jaar)

(Trainen is niet verplicht, maar meld je wel af zoals gebruikelijk)

Het is niet toegestaan om onderling (oefen)wedstrijden te spelen, dus de trainingen zullen gericht zijn op techniek en conditie.

Om grote groepen op het veld te voorkomen, worden teams in tweeën gedeeld. Elke 'team-helft' heeft dus 1 keer per week training. We verzoeken de teammanager en/of coach om per week deze indeling te maken. Fijne bijkomstigheid is dat de trainingen hierdoor een stuk intensiever zijn en er meer persoonlijke aandacht voor de spelers is.

Tussen de trainingen is 15 minuten pauze, waarbij teams het veld kunnen verlaten/betreden. Het trainingsschema en de tijdelijke maatregelen zijn van kracht t/m 20 mei en worden wekelijks geëvalueerd. Wijzigingen kunnen voorkomen en worden tijdig gecommuniceerd.

- Indien je niet aanwezig bent bij de training, meld je je af zoals gebruikelijk.
- Kom op tijd voor je training, loop direct naar het veld. Na de training ga je direct naar huis.
- Kleed je thuis al om en trek thuis ook je scheenbeschermers al aan.
- Op het terrein en op het veld houd je 1,5 meter afstand van elkaar.
- Beperk het gebruik van dug-outs. Ook in de dug-out houd je 1,5 meter afstand van elkaar.
- Neem geen vrienden mee naar je training.
- Denk aan hygiëne: ga thuis naar de WC, drink niet uit elkaars bidon/fles, vermijd bal-hand contact en gebruik enkel je eigen spullen.
- Keepers kunnen gebruik maken van eigen materiaal. Indien je niet beschikt over eigen keepersmateriaal, train je als speler mee met het team.

Tijdens de training

- Eigen initiatieven voor onderlinge wedstrijdjes zijn voorlopig niet toegestaan. De trainers bereiden passende trainingen voor voor de komende periode, welke voornamelijk gericht zullen zijn op techniek en conditie.
- De trainer is verantwoordelijk voor het materiaal; het is niet toegestaan dat spelers ballen/pionnen zelf pakken.
- Het materiaal wordt voorafgaand aan de training door de trainer gereinigd.

Keeperstraining

Voor de vaste keepers met eigen uitrusting wordt keeperstraining georganiseerd. Keepers krijgen hierover aparte informatie via de keepers app-groep.



3. Maatregelen bij training Jongste Jeugd t/m D-teams (t/m 12 jaar)

(Trainen is niet verplicht, maar meld je wel af zoals gebruikelijk)

In verband met hygiëne, wordt voorlopig geen gebruik gemaakt van hesjes tijdens de training. Omdat kinderen t/m 12 jaar wel onderling wedstrijden mogen spelen, verzoeken we iedereen om een thuis- en uitshirt (rood) mee te nemen naar de training.

Het trainingsschema en de tijdelijke maatregelen zijn van kracht t/m 20 mei en worden wekelijks geëvalueerd. Wijzigingen kunnen voorkomen en worden tijdig gecommuniceerd.

- Indien je niet aanwezig bent bij de training, meld je je af zoals gebruikelijk.
- Kom op tijd voor je training, loop direct naar het veld. Na de training ga je direct naar huis.
- Neem geen vrienden mee naar je training.
- Denk aan hygiëne! Ga voor de training thuis naar de WC, drink niet uit elkaars bidon/fles.
- Keepers kunnen gebruik maken van eigen materiaal. Indien je niet beschikt over eigen keepersmateriaal, train je als speler mee met het team.

Tijdens de training

- Elke speler neemt een thuis- en uitshirt mee naar de training, zodat onderling (oefen)wedstrijden gespeeld kunnen worden.
- De trainer is verantwoordelijk voor het materiaal; het is niet toegestaan dat spelers ballen/pionnen zelf pakken.
- Het materiaal wordt voorafgaand aan de training door de trainer gereinigd.

4. Maatregelen voor trainers

(Training geven is niet verplicht, maar meld je wel af zoals gebruikelijk)

Indien je liever geen training wilt geven, hebben we daar begrip voor. Geef dit wel even door aan je contactpersoon, zodat wij tijdig een vervanger kunnen regelen.

- Geef tijdig aan of je wel/niet aanwezig kunt zijn bij de training, zodat een vervanger geregeld kan worden.
- Ook voor trainers geldt; ben je ziek, verkouden of heb je last van hoesten? Blijf dan thuis. Vertoont iemand uit je thuissituatie deze symptomen? Blijf dan thuis.
- Het clubhuis is voorlopig gesloten, dus er zijn helaas geen maaltijden. Neem je eigen drinken en eten mee.

Tijdens de training

- Trainers zijn verantwoordelijk voor het reinigen van het trainingsmateriaal voorafgaand aan de training. Supervisors ondersteunen hierbij. Bij de velden zijn schoonmaakmiddelen aanwezig. Ook worden op diverse punten handgel pompjes geplaatst.
- Alleen de trainers mogen het materiaal pakken.
- Oefenwedstrijdjes zijn niet toegestaan bij A-, B- en C-teams (wel bij Jongste Jeugd en D-teams).
- Trainers houden toezicht op het team dat zij trainen, wanneer dit op het veld staat en de naleving van de corona-maatregelen op het veld (hygiëne, 1,5 meter afstand). Voor vragen kan je ook terecht bij de Supervisors.
- Probeer WC gebruik tot een minimum te beperken. Moet je echt naar de WC? Ga dan naar de Supervisor, hij/zij kan de WC openmaken. Was daarna minimaal 20 seconden je handen!
- Tijdens de trainingen zijn te allen tijde Supervisors aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden en te begeleiden waar nodig.



5. Tot slot

We begrijpen dat bovenstaande maatregelen even wennen zijn. Ook wij zien het verenigingsleven op GMHC graag op een andere wijze. Echter zijn bovenstaande maatregelen opgesteld op basis van het laatste kabinetsbesluit en de veiligheid van zowel kinderen als ouders/verzorgers.

De komende dagen en weken zullen we blijven evalueren en aanpassingen doorvoeren waar nodig. Hierover communiceren we tijdig. Voor nu het dringende verzoek aan zowel ouders als kinderen om je te houden aan deze tijdelijke maatregelen. Houd 1,5 meter afstand van elkaar, houd je aan de looproute op het complex, denk aan de hygiënemaatregelen!

Ouders, kom op de fiets, blijf thuis of in de auto wachten. Alleen zo kan GMHC weer open voor de jeugd en kan het verenigingsleven op onze club weer langzaam van start gaan. Heb je een vraag over een van bovengenoemde maatregelen voor de jeugd en/of ouders? We beantwoorden je vraag uiteraard graag. Neem gerust contact met ons op!