
HEROPSTART TRAININGEN

Richtlijnen voor de trainers en spelers

ALGEMENE REGELS

- Hou 1,5m afstand van iedereen buiten je sportbubbel/ploeg.
- Dubbelspelers (+12j) trainen enkel bij hun 'hoofd' ploeg
- Probeer je gezicht zo weinig mogelijk aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 wijzen.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft.
- Heb je koorts, blijf thuis en contacteer je (huis)arts.
- Toeschouwers zijn niet toegelaten.
- Bij training in de sporthal, volg je het doorstroomplan:
 - Binnenkomen via de nooduitgang achteraan de sporthal aan het terrein waarop je training hebt, je gaat langst deze deur ook terug naar buiten.
 - Kleedkamers mogen niet gebruikt worden.

Vorbereiding thuis

- a. Ga alleen naar de sportclub voor een georganiseerde activiteit.
- b. Laat **tijdig** weten als je niet kan komen.
- c. Trek je sportkleden vooraf aan en neem een klein handdoekje mee voor jezelf. Voor trainingen in de sporthal breng je je binnen sportschoenen mee.
- d. Neem eventueel ook je eigen ontsmettingsgerief mee.
- e. Vul je drinkenbus met water en breng dit mee.
- f. Controleer of je alles meehebt. Je kan **niets lenen van een ander**.
- g. Ga vooraf nog een keer naar het toilet. Op de buitenlocaties zijn er geen WC's en een WC-bezoek in de sporthal beperk je best.
- h. Was je handen en onderarmen 20 seconden met water en zeep.
- i. Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie. Indien je ouders je brengen, blijven ze op afstand. Indien je in de sporthal gaat trainen, zetten ze je af buiten aan de nooduitgang achteraan de sporthal.

Op de training

- a. Kom niet meer dan 10 minuten te vroeg.
- b. Volg de richtlijnen en de pijlen.
- c. Bij training in de sporthal: Doe je binnen sportschoenen aan in de zaal, ga niet naar de kleedkamer.
- d. Zet je sportzak apart.
- e. Aanvaard geen hand, knuffel, zoen of high-five. Vermijd direct contact met medespelers, raak het net en de palen niet aan.
- f. Ontsmet handen en voorarmen.
- g. Gebruik alleen je eigen drinkbus.
- h. Gebruik alleen het ter beschikking gesteld materiaal dat vooraf ontsmet is geweest (bal, potjes,...).
- i. Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of in je elleboog.
- j. Toevallig contact met medespelers in spelsituaties is toegelaten.
- k. Heb je verzorging nodig, laat dit dan door zo weinig mogelijk mensen doen (= trainer).

Na de training

- a. Bij training in de sporthal: Wissel je sportschoenen in de zaal. Kleedkamers en douches zijn niet toegankelijk.
- b. Wie klaar is, verlaat onmiddellijk het terrein. Blijf niet hangen in de sporthal / op het buitenterrein.
- c. Ontsmet je handen en voorarmen.
- d. Neem thuis een grondige douche.

Richtlijnen voor ouders van jeugdspelers

ALGEMENE REGELS

- Je hebt als ouder geen toegang tot de training als toeschouwer, tenzij dat in een specifiek geval noodzakelijk is en na overleg met de trainer.

Voorbereiding thuis

- a. Laat je kinderen alleen naar de sportclub gaan voor een georganiseerde activiteit (training).
- b. Laat tijdig weten als ze niet kunnen komen.
- c. Zorg dat ze op tijd op de juiste locatie zijn, maar niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training.

- d. Zorg dat ze hun sportkledij aanhebben en alles bij zich hebben zodat ze niets moeten lenen. (drinkenbus, binnen sportschoenen, handdoekje, ...)
- e. Laat je kinderen thuis nog naar het toilet gaan.
- f. Laat ze hun handen en onderarmen wassen gedurende 20 seconden met water en zeep.
- g. Informeer de kinderen over de algemene veiligheidsmaatregelen en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de trainer opvolgen.
- h. Wanneer je kinderen niet zelf naar de club kunnen komen, zorg dat je hen alleen brengt en beperk je aanwezigheid op de club. Zet ze af vanop een veilige afstand. Voor trainingen in de sporthal: buiten aan de achter nooduitgang van de sporthal.

Op de training

- a. Volg de richtlijnen van de club, de pijlen en informatieborden.

Na de training

- a. Laat je kinderen hun handen en voorarmen wassen of desinfecteren.
- b. Haal direct na de training je kinderen af vanop een veilige afstand. Voor trainingen in de sporthal: buiten aan de achter nooduitgang van de sporthal. Zorg dat dit moment zo kort mogelijk is.
- a. Vertrek met hen zodra ze klaar zijn. Blijf niet nodeloos socializen.
- b. Zorg dat ze thuis grondig douchen en doe de sportkleren in de was.