

## Protocol Senioren trainingen - versie 30 november 2020



**Om de senioren te kunnen laten starten met trainen, zijn er de afgelopen week meerdere proeftrainingen geweest. Daardoor weten we hoe senioren binnen de geldende regels van het RIVM kunnen trainen. Ieder team en alle trainers moeten zich aan deze regels houden, zodat de senioren weer kunnen starten met hockeyen en kunnen blijven hockeyen.**

### Aankomst en vertrek

- Spelers die op veld 1 trainen, zetten hun fietsen bij de tafeltennisclub en nemen de ingang via de kleedkamers het veld op.
- Spelers die op veld 2 trainen, nemen de hoofdingang.
- Spelers die op veld 3 trainen, fietsen door langs de handbalvereniging We Have en zetten de fietsen onder de tent tussen veld 2 en 3.
- Kom op tijd voor de training, het is niet mogelijk om later in te springen vanwege de "bubbel" waar iedereen in zit gedurende de training.
- Volg de algemene procedure voor het afsluiten van het MHC Weesp terrein.

### Training vanaf 18 jaar en ouder

- Sportactiviteiten vanaf 18 jaar zijn alleen toegestaan als het mogelijk is om onderling 1,5 meter afstand te houden.
- Voor buitensporten geldt voor 18+ een maximum van 4 personen per groepje (exclusief trainer).

Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- iedereen continue minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houdt;
  - ze geen duels of partijen spelen waarbij de 1,5 meter niet gehandhaafd kan worden;
  - er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes (ieder groepje moet herkenbaar zijn aan een eigen kleur), groepjes en kleur worden van tevoren gecommuniceerd door trainer/aanvoerder;
  - de groepjes niet mengen gedurende de training.
- De training mag voor iedereen gelijktijdig starten, behalve als je met meer dan 16 spelers bent. Zijn er meer dan 16 spelers (exclusief trainers), dan moet er een tijdschema gemaakt worden om door te draaien met verschillende starttijden.
  - Ieder groepje begint op een kwart veld (ABCD), deze draaien door na ieder kwartier. Op ieder kwart is een oefening uitgezet.
  - Heb je Covid-19 gerelateerde klachten, dan blijf je thuis en laat je je testen.
  - Voor keepers wordt er een veilig gebied afgezet waar binnen overige spelers niet mogen komen.

### Trainer/coach

- Trainer/begeleider mag zich wel verplaatsten op het veld binnen de groepjes mits in achtneming van de 1,5 meter regel.
- Zorg dat de groepen van 4 sporters gedurende de komende weken zoveel mogelijk in vaste samenstelling trainen en er zo min mogelijk gewisseld wordt tussen de groepen. Zo wordt de kans op besmetting verkleind.
- Trainers, coaches worden niet aangemerkt als contactberoep.
- Sporters kunnen alsnog worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van klachten, zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.

Wij wensen alle senioren weer veel plezier op het veld!  
Bestuur MHCWeesp