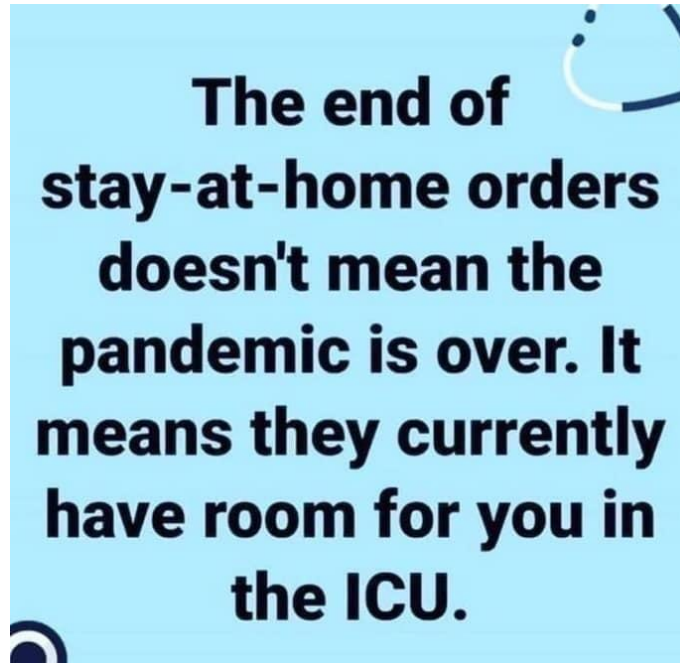


Protocol: Trainingen tijdens de corona-crisis



Benodigheden die door de vereniging zullen worden voorzien:

- Zeep
- Papieren handdoeken (rol)
- Desinfectiemiddel
- Handschoentjes
- Water aansluiting buiten
- Plastic zakken t.b.v. bescherming van eigen materialen bij slecht weer

Benodigheden die leden zelf moeten voorzien:

Neem zo veel mogelijk je eigen trainingsmaterialen mee, in ieder geval je eigen handschoen en indien je een eigen knuppel hebt ook je eigen knuppel. Slaghandschoentjes zijn wenselijk. Zorg ook voor je eigen bidon of drinkfles. **De club stelt deze niet meer ter beschikking.**

In het algemeen geldt:

- gezond verstand gebruiken staat voorop
- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;

- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet, het toilet in het honk is gesloten en wordt alleen geopend bij hoge uitzondering;
- was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- douche thuis en niet op de sportlocatie;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen, geen high five's, boksen etc.;
- Ouders mogen **niet** bij de training aanwezig blijven, hierop wordt géén uitzondering gemaakt!
- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.
- Gebruik geen kauwgom, tabaksproducten of zonnepitten om 'spugen' te voorkomen.

Regels: 1.5 meter is overal de voorwaarde!

- Voor aanvang training handen wassen bij het honk met zeep
- Tegen het hekwerk bij de Dug-out van het combi-veld zijn markeringen gemaakt van geruim 1.5 meter. Elke speler kan bij een markering zijn of haar materialen neerleggen. De Dug-outs zullen gedurende de trainingen gesloten blijven om de afstand te behouden.
- Voor de spelers en trainers van 19 jaar en ouder verwachten wij dat zij zelf zorgen voor de juiste afstand tussen elkaar en het desinfecteren van de materialen.
- Alle oefeningen moeten 1.5 meter afstand kunnen garanderen en geen fysiek contact, dus alles wordt verder uit elkaar gezet, er zullen geen geclusterde oefeningen worden gedaan. De coach zal voorafgaand aan de training heldere markeringen maken bijvoorbeeld door middel van pionnen om de afstand te bewaken. Hierbij zullen ook aan de kinderen looplijnen worden gecommuniceerd.
- Er wordt verwacht dat iedereen 10 minuten voor het begin van de training bij het honk op gepaste afstand verzameld om de handen te wassen. Later aansluiten betekent alsnog eerst handen wassen!
- Aan het einde van de training worden de handen weer gewassen vooraleer een ieder naar huis kan gaan.
- Ophalen van kinderen 10 minuten na eindtijd van de training. Indien mogelijk laat de kinderen op de fiets komen. Is dit niet mogelijk, er worden ophaal plekken gemarkeerd met afstand er tussen bij het honk. Gelieve ook hier de afstand te bewaren en na het ophalen direct weg te gaan.
- Fietsen worden naast de bestuurscontainer geplaatst. Ook hier geldt de 1,5 meter-regel!
- Opbouwen training: coach zal voor de training al een deel van de training uitzetten. Overige materialen (gedesinfecteerd) legt de coach buiten het materiaalhoek klaar, kinderen nemen het mee en plaatsen het op de door de coach aangewezen plek. Ook hier dient aan de afstand gedacht te worden. De kinderen ruimen dezelfde materialen op aan het einde van de training als de materialen die zij aan het begin van de training hebben (dus pak jij het 1^e en 2^e honk aan het begin van de training, is dit aan het einde van de training weer jouw taak etc.). Ook bij opruimen worden de materialen voor het materiaalhoek geplaatst waar de coach het oppakt en in het hok plaatst (om drukte in het materiaal hok te voorkomen).
- Er worden aan het begin van de training 2 personen aangewezen om het veld te vegen aan het einde van de training. Ook de bezems worden door de coach buiten klaar gezet.

- Vinden ouders het noodzakelijk dat hun kind met ‘handschoentjes’ traint, dan dienen zij dit zelf te verzorgen, echter bij slaan en gooien zullen deze door wrijving snel scheuren. Het wordt sterk aangeraden om slaghandschoentjes te gebruiken en deze voor, na en tijdens trainingen te desinfecteren. Dit werkt voor onze sport aanzienlijk beter en voorkomt scheurende handschoentjes tijdens bijvoorbeeld het gooien van de bal of het slaan.
- Juist nu is aan- en afmelden voorafgaand de training belangrijk. Hiermee kunnen wij de oefeningen echt op afstand aanpassen en vooraf een aantal zaken goed uit leggen / klaar leggen om de afstand te bewaken.

Uitzonderingen:

- Alleen bij eventuele ongelukken/ verwondingen word indien noodzakelijk de 1.5 meter regel door de coach verbroken. Noodzakelijk betekend dus als er daadwerkelijke hulp verleend zal moeten worden.

Voor de kinderen t/m 12 jaar:

- gelden de bovenstaande algemene regels
- de 1,5 meter regel geldt niet voor kinderen t/m 12 jaar. Wel voor de trainers en begeleiders.

Overig:

- Voor en na elke training worden alle materialen afgenomen met desinfectiemiddel. Dus ook alle ballen.
- Desinfectie middel zal tijdens training ook aanwezig zijn om knuppels/ballen eventueel tussentijds af te nemen. Bij de jeugdteams is hiervoor een hulpcoach of hulpouder aanwezig. Bij trainingen met meer dan 10 kinderen dienen 3 begeleiders aanwezig te zijn om te voorkomen dat de 2 trainers geen tijd genoeg krijgen om te desinfecteren. De volwassenen onder ons worden geacht materiaal van de club wat door de speler wordt gebruikt zelf te desinfecteren voor gebruik.
- Tot nader order is er een schema opgesteld wanneer het veld beschikbaar is voor welk team. Deze tijden zijn ook doorgegeven aan de Sportstichting die kunnen handhaven. De exacte trainingstijdstippen worden door de coaches in de team-app gecommuniceerd.

Overzicht trainingen:

Maandag:	18:30 - 20:00 uur	aspiranten	combiveld
Dinsdag:	18:30 - 21:00 uur 18:30 - 21:00 uur	juniores dames	honkbalveld combiveld
Woensdag:	16:00 - 17:30 uur 18:00 - 19:30 uur 18:30 - 20:00 uur	Beeball pupillen aspiranten	combiveld honkbalveld combiveld
Donderdag:	18:30 - 21:00 uur 18:30 - 21:00 uur	seniores dames	honkbalveld combiveld
Vrijdag:	18:30 - 21:00 uur	recreanten	combiveld
Zaterdag:	10:00 - 13:00 uur	juniores	honkbalveld
Zondag:	10:00 - 13.00 uur 10:00 - 13.00 uur	seniores dames	honkbalveld combiveld