

Corona: Instructies trainingen senioren

Beste trainer,

Gelukkig kunnen we nu alle trainingen hervatten. Maar de coronacrisis is nog niet voorbij. Wij hebben hier in de organisatie van onze trainingen rekening mee te houden.

Wij hebben daarom een instructie voor je opgesteld. Die instructie is bedoeld om:

- jou als trainer te helpen;
- geen extra risico's te creëren voor jou en de spelers;
- ons als vereniging in staat te stellen onze verantwoordelijkheid te nemen in deze tijd van coronamaatregelen.

We verzoeken je dringend om deze instructie te volgen. Loop je tegen dingen aan in de praktijk? Neem dan contact op met jouw VTZ-coördinator (Marco Brouwer voor de heren senioren, Petra Duijn voor de vrouwen senioren).

Wij vinden het in ieder geval fijn dat je voor ons (weer) de trainingen wilt verzorgen. We wensen je daarbij veel plezier toe!

Instructies

1. Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Wanneer je thuis moet blijven, meld dit zo snel mogelijk aan jouw VTZ-coördinator.
2. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer als trainer aan de slag. Wanneer je thuis moet blijven, meld dit zo snel mogelijk aan jouw VTZ-coördinator.
3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief is getest op het COVID-19-virus. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact. Houd je VTZ-coördinator op de hoogte wanneer je thuis moet blijven.
4. Het gebouw op ons complex blijft in principe gesloten. Ga daarom thuis voor aanvang van de training naar de wc. En was ook je handen met water en zeep vlak voordat je naar WSV gaat om training te geven.
5. Je krijgt van WSV voor aanvang van je eerste training een speciaal hesje met daarop de boodschap aan anderen om 1,5 meter afstand te bewaren met jou. Doe dit hesje aan voordat je ons complex betreedt en houd die aan wanneer je op ons complex bent.
6. We houden een wisseltijd aan van 15 minuten tussen opeenvolgende trainingen. Wees dus niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van jouw training aanwezig op ons complex.
7. Houd het gebouw gesloten tijdens jouw training. In bijzondere gevallen (blessure, hoge nood) kun je de ingang tijdelijk even opendoen. Zorg dat degenen die binnen moeten zijn daar niet langer zijn dan nodig. Zorg dat de ingang daarna meteen weer afgesloten wordt.
8. Je kunt je materialen pakken in het hok onder de tribune. Dat is de deur rechts naast onze twee ingangen. We zetten handgel in het materiaalhok, zodat je jouw handen kan desinfecteren. Daarnaast hebben we in het materiaalhok ontsmettingsmiddel, ontsmettingsdoekjes en papieren zakdoekjes neergelegd. Zodat je ook je materialen kan desinfecteren.
9. De papieren zakdoekjes kun je ook voor je eigen bescherming gebruiken. Daarnaast hebben we rubberen handschoentjes in het materiaalhok neergelegd die je kunt gebruiken. Als je de papieren zakdoekjes en/of rubberen handschoentjes gebruikt, gooi ze direct na gebruik weg in een vuilnisemmer. We hebben een vuilnisemmer in het materiaalhok gezet.

10. Moet je, wanneer je op ons complex bent, hoesten of niezen, doe dit dan in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
11. Vang de spelers voor aanvang van de training op bij de ingang van het complex. We doen dit omdat behalve senioren ook de jeugd traint. We willen de toestroom van spelers zo gecontroleerd mogelijk laten verlopen. Wij vragen de spelers om niet eerder dan 5 minuten voor aanvang aanwezig te zijn. De spelers kleden zich thuis om. Ook dienen ze zich thuis te douchen. Zorg er voor dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar bewaart. Ook de spelers. Leg dit desnoods nog uit aan de spelers. Zorg ervoor dat niemand elkaar de hand schud.
12. Vraag telkens tijdens de opvang van de spelers bij de ingang van het complex of er spelers zijn met corona-klachten of dat er gezinsleden zijn met coronaklachten of recent positief getest is op COVID-19. Als dat zo is, zorg dan dat deze spelers weer terug naar huis gaan.
13. Toeschouwers zijn niet toegestaan op ons complex. Als toeschouwers toch het complex betreden, verzoek ze dan het complex te verlaten. Wil een toeschouwer dat niet, dan kan de training geen doorgang vinden zolang de toeschouwer op ons complex aanwezig is.
14. Je kunt niet alle trainingsoefeningen doen die je normaal doet. Tijdens de trainingen moet iedereen namelijk minimaal 1,5 meter afstand houden tot elkaar. Partijvormen zijn NIET toegestaan.
15. Als een speler zich na 1 waarschuwing bewust niet houdt aan de 1,5-meterregel, stuur je deze speler naar huis. Als er meerder spelers zich bewust niet aan de regels houden, waarschuw je ze 1x. Een volgende keer dat de afstandsregel bewust wordt overtreden staak je de training. Je maakt hiervan melding bij jouw VTZ-coördinator. De coördinator gaat in gesprek met je wat te doen met de eerstvolgende training.
16. Zorg ervoor dat je de eindtijd van je training stipt aanhoudt. Dit om de wisseling met de volgende trainingsgroep veilig te laten verlopen.
17. Na afloop van de training begeleid je als eerste de spelers naar de uitgang van het complex. Je zorgt dat iedereen meteen het complex verlaat. Pas daarna ruim je zelf jouw materialen op. Door spelers geen materialen te laten opruimen, zorgen we er voor dat zo min mogelijk materialen gedeeld worden.
18. Geef je als laatste op die dag een training? Controleer dan nog even of alle deuren op slot zijn en sluit ook de poort goed af. Buiten de trainingstijden moeten wij namelijk ons complex gesloten houden. Zo help je ons om ons aan de coronamaatregelen te houden.
19. De KNVB heeft speciale webpagina's ingericht om jou te ondersteunen bij je training. Zo zijn er antwoorden op de meest gestelde vragen. Er zijn ook een aantal trainingsoefeningen online gezet. De bedoeling is dat het aantal trainingsoefeningen de komende tijd wordt uitgebreid. De KNVB heeft nog geen aparte pagina voor seniorentrainingen. Maar de traininginformatie van de KNVB voor de oudste jeugd is wel bruikbaar. Die groep moet immers ook 1,5 meter afstand houden tot elkaar. De informatie vind je op <https://rinus.knvb.nl/informatie/opstarten-verenigingsvoetbal/categorie-t/m-18-jaar-o14---o19>.