

Het is belangrijk dat alle spelers zich aan de regels houden. Om ervoor te zorgen dat alle leden de komende tijd veilig kunnen blijven handballen, zullen we dan ook streng moeten zijn op navolging van onderstaande regels en instructies. Spelers die zich moedwillig niet aan de regels houden en/of de instructies van de trainer niet opvolgen, zullen worden uitgesloten van deelname aan de rest van de training.

Spelregels voor iedereen

Volg de altijd de richtlijnen van het RIVM, deze gelden voor zowel ouders als spelers

- 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;
- Blijft 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;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;

Spelregels voor spelers (senioren)

Voor de training

- Aan- en afmelden voor de training is verplicht.
- Neem een eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.
- De kantine en kleedkamers zijn gesloten, ga dus voordat je vertrekt thuis naar het toilet, en kom in je sportkleding naar de training.
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor het begin van de training naar de training. Tijdens de training is het hek gesloten, zorg dus dat je op tijd bent.
- Volg bij het veld de aangegeven looproutes:
 - Fiets parkeren aan de zijkant van het kantinegebouw.
 - Tas en overige spullen mag je om de hoek tegen de muur van het kantinegebouw leggen.
 - Vervolgens ga je met je bidon (en evt bal) naar de handenwastafels.
 - Nadat je je handen hebt gewassen, loop je met je bidon (en evt bal) via de rechterkant van het hek het veld op (dus niet voor de kantine langs). Daarna ga je bij

een pion of in een hoepel staan. Heb je geen eigen bal? Die kan je onderweg meenemen.

Tijdens de training

- Luister altijd naar de instructies van de trainer.
- Houd ten alle tijden 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon;
- Raak de overige trainingsmaterialen, zoals pionnen of gewichten, niet aan zonder expliciete toestemming van de trainer.
- Houd er rekening mee dat de trainingen er anders uit gaan zien dan je gewend bent. We zullen ons gaan focussen op kracht, conditie en individuele techniek. Verdedigen en wedstrijdvormen zijn helaas niet toegestaan.

Na de training

- Ga direct na de training naar huis, niet na kletsen dus.
- De kleedkamers zijn gesloten, er kan dus niet gedoucht worden.
- was je handen met water en zeep nadat je thuis komt van de training;

Het protocol van de NHV is na te lezen op de NHV website:

<https://www.handbal.nl/blog/2020/05/09/update-handbalspecifiek-protocol/>

Heb je vragen over het protocol, of over de vertaling van het NHV protocol naar de situatie bij Saturnus? Dan kun je contact op nemen met Gise van den Wildenberg.