

## Informatie voor trainers 12-

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Er is tijdens de trainingsavonden 1 bestuurslid aanwezig.

Het is belangrijk dat je je training goed voorbereid, dat voorkomt dat er chaos ontstaat en spelers zich daardoor slechter aan de 1.5 meter regel gaan houden. Bijgevoegd ontvang je ook de instructies die de kinderen en ouders hebben ontvangen.

### Voor de training

- Zorg dat je weet wie er aanwezig zijn. Aan- en afmelden is verplicht!
- De kantine en kleedkamers zijn gesloten (dus ook de wc!). Zorg dat je thuis bent omgekleed en neem een gevulde bidon mee.
- Bereid de training goed voor. Heb je materialen nodig (buiten de logische materialen zoals pionnen, hoepels en ladder) geef het dan voor de training door aan Myra. Doe dit voor 16:00 op de dag van de training.
- Zorg dat de materialen op het veld klaar staan voordat de training begint, zodat de training direct kan beginnen. Heb je materialen nodig die niet buiten staan? Vraag het bestuurslid!
- Zie er op toe dat spelers ook voorafgaand aan de training de spelregels navolgen en de correcte looproutes gebruiken.
- Laat kinderen niet eerder toe dan 5 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- laat kinderen gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- Meld bij het bestuurslid zodra alle aangemelde spelers aanwezig zijn. Het hek gaat dan dicht.
- Geef het team bij aanvang van elke training duidelijke instructies over de spelregels

### Tijdens de training

- Helaas moeten we streng zijn. Herinner kinderen aan de regels, en help ze met herinneren. Bij moedwillig overtreden van de regels of negeren van de instructies van de trainer, stuur je de speler direct naar huis. Maak dit ook duidelijk aan het begin van de training.
- Houdt 1,5 meter afstand van de spelers en van andere trainer(s) tijdens de training.
- Alleen de trainer mag trainingsmaterialen aanraken. Wil je graag gewichten, medicijnballen, of andere gedeelde trainingsmaterialen gebruiken? Zorg dan dat deze gedesinfecteerd zijn voordat de kinderen ze aanraken en raak ze zelf niet tussentijds aan.
- De trainer raakt de ballen niet aan. Als je iets voor wilt doen, kun je een eigen bal pakken.

### Na de training

- Zie er op toe dat iedereen direct na de training de accommodatie verlaat.
- Reinig alle gebruikte trainingsmaterialen met de daarvoor aanwezige desinfecterende middelen.
- was of desinfecteer je handen na iedere training;

## Bijlage:

Het is belangrijk dat alle spelers en ouders zich aan de regels houden. Om ervoor te zorgen dat alle jeugdleden 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. Voor ouders vindt u onderaan dit bestand de spelregels specifiek voor ouders.

## Spelregels voor iedereen

Volg 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 (12-: E-jeugd en D-jeugd)

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.
- Raak de overige trainingsmaterialen, zoals pionnen en gewichten, niet aan zonder expliciete toestemming van de trainer.
- Houdt 1,5 meter afstand tot de trainer, ouders van vriendjes/vriendinnetjes, en alle andere personen van 13 jaar of ouder die geen deel uitmaken van je huishouden.

### 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;

### Spelregels voor ouders en verzorgers

- Bespreek onderstaande regels met uw kind en zorg dat hij/zij goed op de hoogte is. Het is belangrijk dat alle spelers op de hoogte zijn van de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- Aan- en afmelden voor de training is verplicht, zo kunnen we rekening houden met de toestroom.
- Het liefst zien we dat iedereen zelfstandig naar de sportlocatie komt. Is dat niet mogelijk? Zet uw kind dan af buiten het hek en ga niet zelf mee naar binnen. Spelers zijn niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training welkom bij het handbalveld. Broertjes/zusjes die in verschillende teams sporten, dienen apart naar de training gebracht te worden en mogen niet bij elkaars training blijven kijken.
- Aanwezig blijven tijdens de training is niet toegestaan. Als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het bij uitzondering toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Dit kan alleen in overleg met Myra Helderman. Voor deze persoon geldt ook dat het volledige protocol nageleefd moet worden;
- Direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is om overlap tussen groepen te voorkomen. Blijf buiten het hek wachten, en houdt 1.5 meter afstand tot andere ouders/verzorgers.

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 Myra Helderman.