



Richtlijnen verantwoord sporten kinderen 13 t/m 18 jaar

Vanaf 29 april mogen kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar, onder voorwaarden, weer samen trainen in de buitenlucht. De eindverantwoordelijkheid dat dit op een veilige manier gebeurt ligt bij de gemeente, en wij moeten daarom als club afspraken maken over de manier waarop wij de trainingen organiseren, invullen en begeleiden. Het is de verantwoordelijkheid van ons allemaal – de club, spelers en ouders, dat de regels worden gevolgd zodat risico's voor de volksgezondheid worden geminimaliseerd. De gemeente zal dit ook controleren en desnoods handhaven.

Daarom:

- Lees de richtlijnen goed door
- Neem contact op met de categorie coördinator als je vragen heb
- Hou je aan de regels, zodat we kunnen blijven sporten

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- voor alles geldt: gebruik je gezond verstand;
- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw gezin koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw gezin positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). 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 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden en dus ook de trainer(s). (Voor kinderen tot 12 jaar gelden die afstandsregels niet)
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was thuis voor je training je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;



- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor het begin van de training naar HIC toe, en ga na afloop direct naar huis.
- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- was thuis voor je training je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;

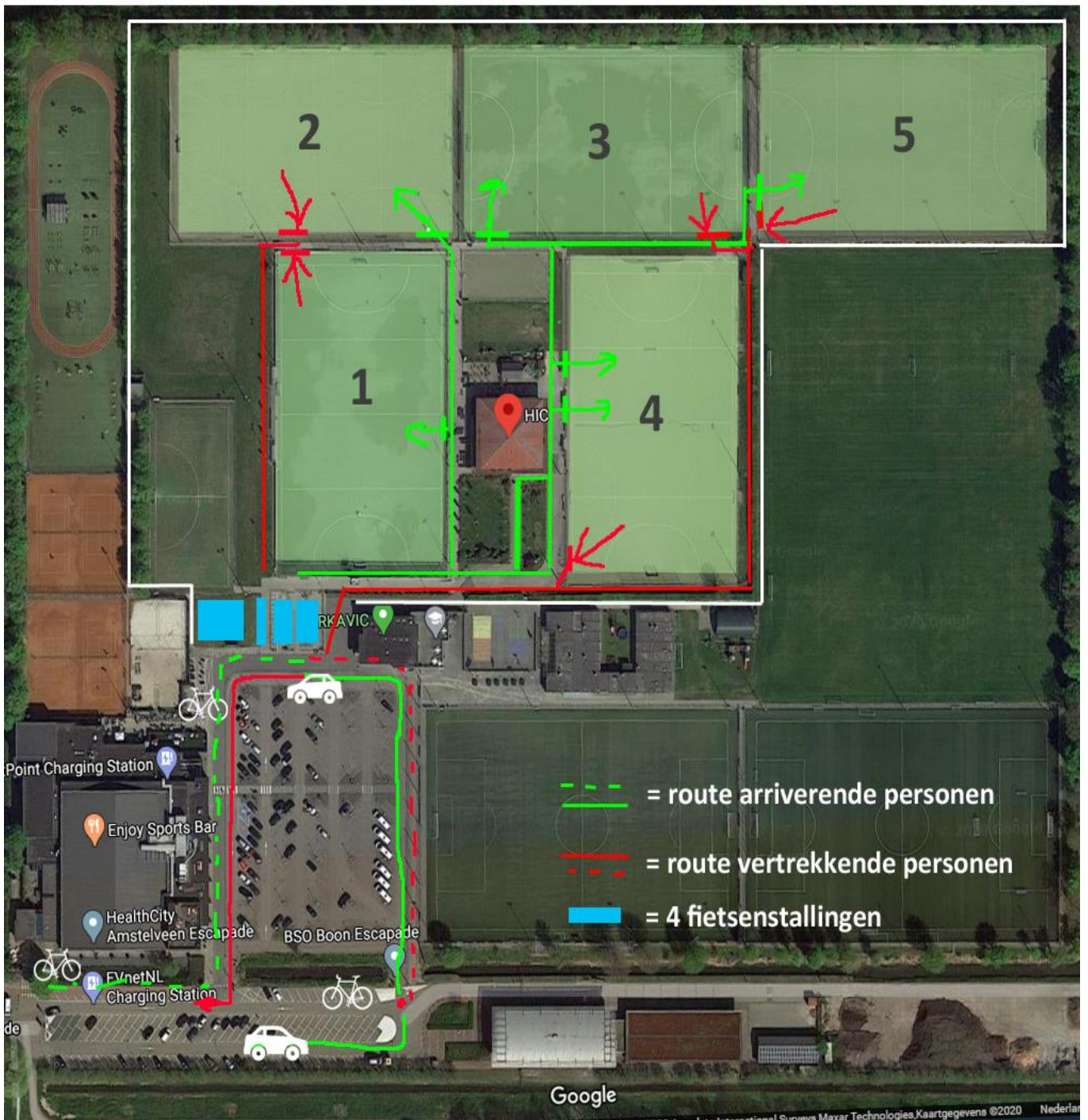
Hockey en HIC gerelateerde regels

- Alle sporters in de A, B en C-categorie moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen, dus ook tot trainers en andere sporters.
- kom in je sportkleding naar HIC. De kleedkamers zijn gesloten, er kan niet gedoucht worden, en zorg ervoor dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Kom alleen naar HIC als er een reguliere training voor jou gepland staat, buiten deze tijden mag het complex niet gebruikt worden;
- kom alleen naar de club toe – in elk geval niet met een grote fietsclub;
- kijk op de plattegrond in de bijlage wat de aangegeven fiets- en autoroute zijn. De slagbomen van Health City worden tijdens trainingsuren opengesteld om kinderen die met de auto gebracht worden af te zetten (niet parkeren) waarvoor we Health City erg dankbaar zijn.
- zorg dat je weet op welk veld je moet trainen en bekijk op de plattegrond in de bijlage welke looproute, in- en uitgang naar het veld en route terug naar fietsenstalling/ parkeerplaats van toepassing zijn.
- zorg dat je zo min mogelijk spullen bij je hebt. Neem je tas mee het veld op, en leg die bij de uitgang van het veld op 1.5 meter afstand van elkaar neer. (Dus niet in de dug-out; zorg voor een plastic tas tegen regen.)
- je ouders/verzorgers hebben geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders, bestuursleden en corona-toezichthouders;
- neem een eigen gevulde bidon mee om uit te drinken;
- Het is voor iedereen verboden om de neus te ledigen en/of te spugen op het veld;
- Gebruik van trainingsmaterialen :
 - Raak als speler alleen je eigen materiaal aan, zoals je stick en bidon
 - Er wordt getraind zonder hesje, neem daarom altijd een donker en een licht shirt mee.



- Ballen worden alleen door de trainers aangeraakt, spelers raken de bal alleen met de stick aan
- Ander trainingsmateriaal zoals bijvoorbeeld pilonnen wordt alleen door trainer aangeraakt
- De technische staf of de Corona-verantwoordelijke zorgt met handschoenen voor distributie van het trainingsmateriaal over de velden
- Materiaal wordt aan het eind van een trainingsblok/dag gedesinfecteerd
- Ben je keeper? Gebruik alleen je eigen keeperspullen, of die van de HIC als je vaste keeper bent. Er wordt niet getraind met roulerende keepers

Bijlage - plattegrond





Route auto

Health City is zo vriendelijk geweest de slagbomen open te stellen tijdens de trainingsuren. Inrijden bij de open slagboom aan het einde van het algemene parkeerterrein. Uitrijden aan de andere kant, de slagboom opent automatisch bij uitrijdende auto's. Het is niet de bedoeling dat hier geparkeerd wordt. Het is auto's niet toegestaan op de verharde weg langs de ingang van Health City naar HIC rijden.

Route fiets

Fietsroute naar HIC is gebruikelijk voorlangs de ingang van Health City. Na vertrek van HIC graag langs het clubhuis van RKAVIC fietsen naar de algemene parkeerplaats.

Route veld 1

Vanuit de fietsenstalling richting clubhuis via het voetpad. Toegang tot het veld via het hek voor het clubhuis, uitgang via het hek aan de kant van het schipholveldje en vandaar de kortste route naar de fietsenstalling. Wacht eventueel voor het clubhuis om voldoende ruimte te geven aan de sporters op weg naar veld 2.

Route veld 2

Vanuit de fietsenstalling richting clubhuis via het voetpad en loop voor het clubhuis langs. Ingang bij het eerste hek bij veld 2, uitgang bij het hek gelegen aan de andere helft van het veld en vanuit daar achter veld 1 terug naar de fietsenstallingen.

Route veld 3

Vanuit de fietsenstalling richting clubhuis via het voetpad en rechtdoor richting veld 4. Je loopt achter het clubhuis langs richting veld 3. De ingang is aan de linkerkant van het veld, de uitgang aan de rechterkant. Zodra je het veld afloopt sla je direct 2x rechts en loopt je via de achterkant van het veld en de geasfalteerde weg terug naar de fietsenstallingen.

Route veld 4

Vanuit de fietsenstalling richting clubhuis via het voetpad en rechtdoor richting veld 4 en achter het clubhuis langs. De ingang van het veld is bij de twee hekken rond de dug outs van het veld. Zorg dat je ruimte geeft aan de sporters op weg naar veld 3. De uitgang van het veld is het grote hek het dichtst bij de fietsenstalling. Je loopt via de geasfalteerde weg terug naar de fietsenstallingen.

Route veld 5

Vanuit de fietsenstalling richting clubhuis via het voetpad en rechtdoor richting veld 4. Je loopt achter het clubhuis langs richting veld 3/5. Bij veld 3 ga je rechtsaf en richting veld 5. De ingang is aan de linkerkant van het veld, de uitgang aan de rechterkant. Zodra je het veld afloopt sla je direct 2x rechts en loop je via de achterkant van het veld en de geasfalteerde weg terug naar de fietsenstallingen.