

## RICHTLIJNEN Trainers

Op 12 maart jl. werd duidelijk dat het niet meer mogelijk was om te sporten op de manier die we normaal gewend zijn. Alle trainingen en wedstrijden werden voor onbepaalde tijd afgezegd. Inmiddels zijn we 1,5 maand verder en kunnen we voorzichtig weer een start maken met de trainingen.

Voorzichtig is hierbij wel een belangrijk woord! Vanuit de Gemeente Westland en het KNKV hebben wij voorschriften gekregen waar wij als sportclub aan moeten voldoen. Wij hebben geprobeerd deze te vertalen naar een werkbare situatie voor Valto. Het is belangrijk dat echt iedereen zich aan deze voorschriften houdt!

We hebben een trainingsschema gemaakt voor woensdag 29 en donderdag 30 april. Alle jeugdteams zullen deze twee dagen 1x trainen. Na deze twee dagen zullen we als Bestuur en TC kijken of dit een werkbare situatie is en bepalen of we volgende week op deze manier verder willen of dat er aanpassingen moeten komen.

Hieronder vind je het trainingsschema voor komende woensdag en donderdag. Op de volgende pagina vind je het protocol met alle spelregels. Lees deze, evt. samen met je ouders, goed door zodat iedereen weet hoe we het bij Valto willen regelen.

Als er nog vragen zijn, stel deze dan aan je trainer/coach!

Namens Bestuur en TC,

Fiona Rijdsdijk en Marleen Slaman

<b>Woensdag</b>			<b>Donderdag</b>		
<b>Tijd</b>	<b>Team</b>	<b>Veld</b>	<b>Tijd</b>	<b>Team</b>	<b>Veld</b>
17:00 - 18:00	F1 t/m F4	1A + 1B	17:30 - 18:30	D3 + D4	2A + 2B
17:30 - 18:30	E5 t/m E8	2A + 2B	18:00 - 19:00	D1 + D2	1A + 1B
18:00 - 19:00	E1 t/m E4	1A + 1B	18:30 - 19:30	C1 + C2	2A + 2B
18:30 - 19:30	C4 + C5	2A + 2B	19:00 - 20:00	C3 + B3	1A + 1B
19:00 - 20:00	B1 + B2	1A + 1B	19:30 - 20:30	A1 + A2	2A + 2B
19:30 - 20:30	A3 + A4	2A + 2B			

## *Algemeen*

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je één 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 weertrainen geven.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact.

## *Voor de training*

- Zorg dat je 15 minuten voor de training aanwezig bent om de materialen op te zetten (hierbij mogen de spelers niet helpen!) zodat alles klaar staat op het moment dat de spelers er zijn.
- Zorg dat alle ballen die jouw team in bezit heeft bij de eerste training bij Valto komen!
- Ballen worden opgeslagen in het ballenhok en gaan dus niet meer mee naar huis. Doordat ieder team waarschijnlijk meer ballen nodig heeft, zullen we ballen van diverse teams door elkaar heen gebruiken. De coronacoördinator (herkenbaar aan een geel hesje) deelt de ballen uit of geeft één trainer opdracht om het benodigde aantal ballen te pakken.
- We verdelen de velden in 4 gedeeltes: veld 1a en 1b en veld 2a en 2b waarbij a het vak het dichtst bij de ingang is en b dus het verst van de ingang af. Kijk goed op welk veld jouw team traint.
- In één vak zijn maximaal twee trainers aanwezig. Dit komt neer op een trainer per E of F team en maximaal twee trainers per ABCD team.
- Houdt 1,5 meter afstand tussen trainers onderling.
- Houdt 1,5 meter afstand tot de spelers.
- Bij blessure/pijn/tranen bij een speler is het wel toegestaan om de afstand te verkleinen. Probeer dit zo veel als mogelijk veilig te doen en reinig daarna direct je handen.
- Bij de groep DEF zijn partijtjes toegestaan, bij ABC niet.
- Train zo veel als mogelijk in vaste twee- of drietalen. Gebruik per twee- of drietal zo veel als mogelijk de gehele training hetzelfde materiaal.

## *Tijdens de training*

- Mocht je twijfelen aan de lichamelijke conditie van een speler (bijvoorbeeld hoesten, niezen, etc) en je bent niet bekend met klachten als hooikoorts, astma of iets dergelijks, stuur deze speler dan naar huis. Doe dit eventueel in overleg met de coronacoördinator. Door een goede warming-up komen de spelers met een beperkte longcapaciteit snel bovendrijven.
- Maak de groepen niet te groot. Bij partijtjes in de DEF niet meer dan één 'gewoon' team of twee '4Korfbal-teams' bij elkaar.
- Gebruik alleen je eigen bidon!
- Mocht het tijdens de training nodig zijn om je handen te reinigen, dan is dat mogelijk.

## *Na de training*

- Korven en palen die niet meer gebruikt worden, kunnen bij de container neergelegd worden. Deze maak je schoon samen met de coronacoördinator.
- Ballen na iedere training afgeven bij de coronacoördinator voor het tellen en reiniging.
- Trainers mogen na het geven van training de tijd tot hun eigen training overbruggen op het terras. De andere trainers moeten direct na het trainen geven weg.

*Zie volgende pagina voor plattegrond*

