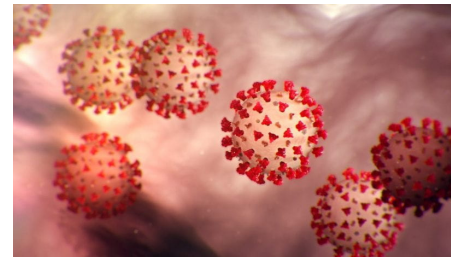


# Hockeytraining in Corona tijd



**almeerse  
hockey club**



# Inleiding

De afgelopen weken is voor veel gezinnen een behoorlijk uitdagende periode geweest. Een intelligente lock-down waarbij we ineens in onze bewegingsvrijheid beperkt werden. Niet alleen heeft dat sociaal-emotioneel veel aanpassing van ons geëist, maar het verspreidende virus heeft ook financiële gevolgen. In ieder geval raakt het Covid-19 virus iedereen in meer of mindere mate.

Afgelopen week kwam er een beetje goed nieuws: de jeugd mag weer gaan sporten. Voor de vereniging heel belangrijk want contact met je leden is noodzakelijk en dat hebben we geprobeerd om op afstand te doen maar dat is toch anders. We zijn dus blij dat we weer voorzichtig mogen beginnen. Er kwam een sportprotocol en eisen van de gemeente. Daarnaast heeft de club ook nog met andere uitdagingen te maken. De Almeerse Hockeyclub heeft alle losse contracten en alle vrijwilligerscontracten stil moeten zetten in verband met de Coronacrisis. Ook zijn er een aantal medewerkers die in verband met persoonlijke situaties andere keuzes hebben moeten maken en die respecteren wij. Dat betekent dat we aangewezen zijn op de welwillendheid van een heleboel vrijwilligers die tóch bereid zijn het veld op te stappen om training te geven of om toezicht te houden op de accommodatie. Mooi om te zien dat binnen enkele dagen dit met elkaar georganiseerd kan worden en we, na enige weken afstand, toch een hechte vereniging blijken te zijn. Het ziet er naar uit dat we alle teams 2x een uur training kunnen aanbieden. Zodra de gemeente met een akkoord op het plan van aanpak komt zullen we ook direct starten.

We hebben er voor gekozen om de trainingen van ABC jeugd, in het licht van de huidige situatie een ander karakter te geven. Er zal meer nadruk op het sociale karakter en de verbindende kwaliteiten van de hockeysport liggen, dan op het sportieve en competitieve aspect. Ook zullen trainingen geen enkele invloed hebben op selectie en/of teamindelingen die zullen we volledig baseren op de informatie voor de Corona tijd en uitvragen bij coaches en begeleiders

In samenwerking met het SMC Almere gaan we naast het hockey een uitgebreid aanbod vanuit het Athletic Skills Model aanbieden, waarbij de nadruk ligt op het vergroten van de breedmotorische vaardigheden. Hiermee gaan we proberen de trainingen zo uitdagend en verbindend mogelijk te maken, rekening houdend met de anderhalve meter afstand die door het RIVM wordt verplicht.

We hebben dus niet alleen de uitdaging van de organisatie van de trainingen, maar ook met de begeleiding van de trainers die we bereid vinden om deze moeilijke taak op zich te nemen. Ook daar wordt achter de schermen hard aan gewerkt.

We hopen alle spelers binnenkort weer op de velden te mogen ontmoeten. Ouders zijn op dit moment nog niet welkom op de accommodatie, we hopen die binnenkort ook weer te ontvangen maar zijn daarvan afhankelijk van landelijke regelgeving.

# Veiligheidsrichtlijnen bij de trainingen

We zijn heel blij dat we eindelijk weer wat mogen trainen. Om dit mogelijk te maken is er wel een aantal voorwaarden die we met elkaar moeten naleven. We hebben goed en nauwkeurig nagedacht over alle vragen en antwoorden. In de praktijk zal moeten blijken of alle maatregelen die we bedacht hebben ook werkzaam zijn of wellicht aangepast moeten worden.

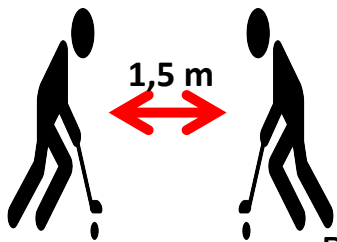
## Maatregelen vanuit sportprotocol en eisen gemeente:

- 4-12 jaar: geen afstand onderling, wel tot trainer: zij zullen regulier trainen: duels spelen en partijvorm
- 13-18 jaar: onderling 1,5m afstand houden, max 2 teams per veld, geen duels en geen/aangepast partijspel
- Er is altijd toezicht aanwezig op de accommodatie
- Clubhuis en toiletten zijn gesloten
- Spelers mogen alleen eigen materiaal aanraken als stick en bidon
- Ballen en pillonnen worden alleen door trainer met de hand aangeraakt
- Er wordt getraind zonder hesjes (kinderen tot en met 12 hebben licht en donker shirt bij zich)
- Materialen staan klaar op het veld en worden elke dag gedesinfecteerd
- Er is een plan uitgewerkt m.b.t ongelukken, blessurebehandeling conform richtlijnen RIVM
- Ouders brengen en halen op de Parkeerplaats. Ouders zijn helaas niet welkom op en rond de accommodatie. Voor de jongste jeugd zal er een vrijwilliger op de parkeerplaats zijn om de kinderen op te halen en naar juiste veld te begeleiden en na afloop weer naar de parkeerplaats te brengen. Ouders wordt verzocht op de parkeerplaats te wachten en niet langs de hekken te gaan staan, dit verstoort de veilige doorstroom naar de velden
- Trainers ontvangen een plan van aanpak m.b.t. Training geven volgens de richtlijnen van RIVM
- ***We kunnen alleen de trainingen aanbieden als iedereen de richtlijnen respecteert; er is niet veel ruimte voor waarschuwen***

# Spelregels voor spelers en trainers

- Kom alleen op trainingstijd naar club en verlaat na afloop direct de accommodatie
- Kom op tijd, 10 min voor aanvang training!
- Volg de aangegeven routing op parkeerplaats/fietspad en accommodatie
- Respecteer de 1,5m afstand
- Raak alleen je eigen materiaal aan (stick en bidon), ballen en pillonnen worden alleen opgepakt door trainers
- Er wordt alleen gewerkt met materialen die op het veld klaargezet worden
- Vul je bidon thuis want clubhuis is gesloten!!!

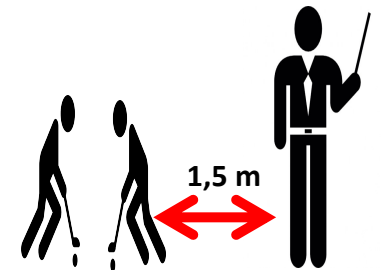
13-18 jaar



## Algemene hygiëne regels

- Niet spugen of neus ledigen op de velden
- Was thuis je handen voor en na de training
- Schud geen handen en geef geen 'high fives'
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Blijf thuis als je de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten.
- Krijg je na afloop van een training klachten, meldt dit dan bij je begeleider om verspreiding minimaal te houden

Tot 12 jaar



h  
o  
c  
k  
e  
y  
v  
e  
l  
d  
e  
n

g  
r  
a  
s

AS 80

# Halen en brengen

plattegrond

Brengen JJ voor  
trainingen

grasstrook  
Fietspad

grasstrook

grasstrook

voetpad

Parkeervakken:  
afzetten

Ophalen na training  
Jongste Jeugd

Parkeervakken

Kiss & Ride

rijrichting

Parkeervakken: afzetten

rijrichting



rijrichting

rijrichting

F  
i  
e  
t  
s  
p  
a  
d

g  
r  
a  
s  
s  
t  
r  
o  
o  
k

m  
u  
z  
i  
e  
k  
d  
r  
e  
e  
f

# Brengen en halen: toelichting plattegrond

## Rijrichting:

De rijrichting aanhouden zoals gecommuniceerd, de politie/wijkagent zal regelmatig controleren

## Het brengen van de kinderen:

- Gebeurt via kiss & ride, verzoek om spelers snel af te zetten en door te rijden
- Spelers jongste jeugd worden opgewacht door een vrijwilliger op de aangewezen plek en gebracht naar het veld waar zij trainen. Na afloop worden ze naar de terugbreng plek gebracht onder begeleiding van vrijwilliger.
- Bespreek van te voren met uw kind dat er weinig tijd is om afscheid te nemen
- Verzoek aan ouders om bij brengen/halen snel van de verzamelplek te vertrekken om zo doorstroming en 1,5m afstand te kunnen waarborgen.
- Ouders mogen accommodatie niet betreden, ook verzoeken we ouders om niet langs de hekken bij de accommodatie te gaan staan, dit verstoort de veilige routing die aangegeven wordt en maakt 1,5m afstand onmogelijk.

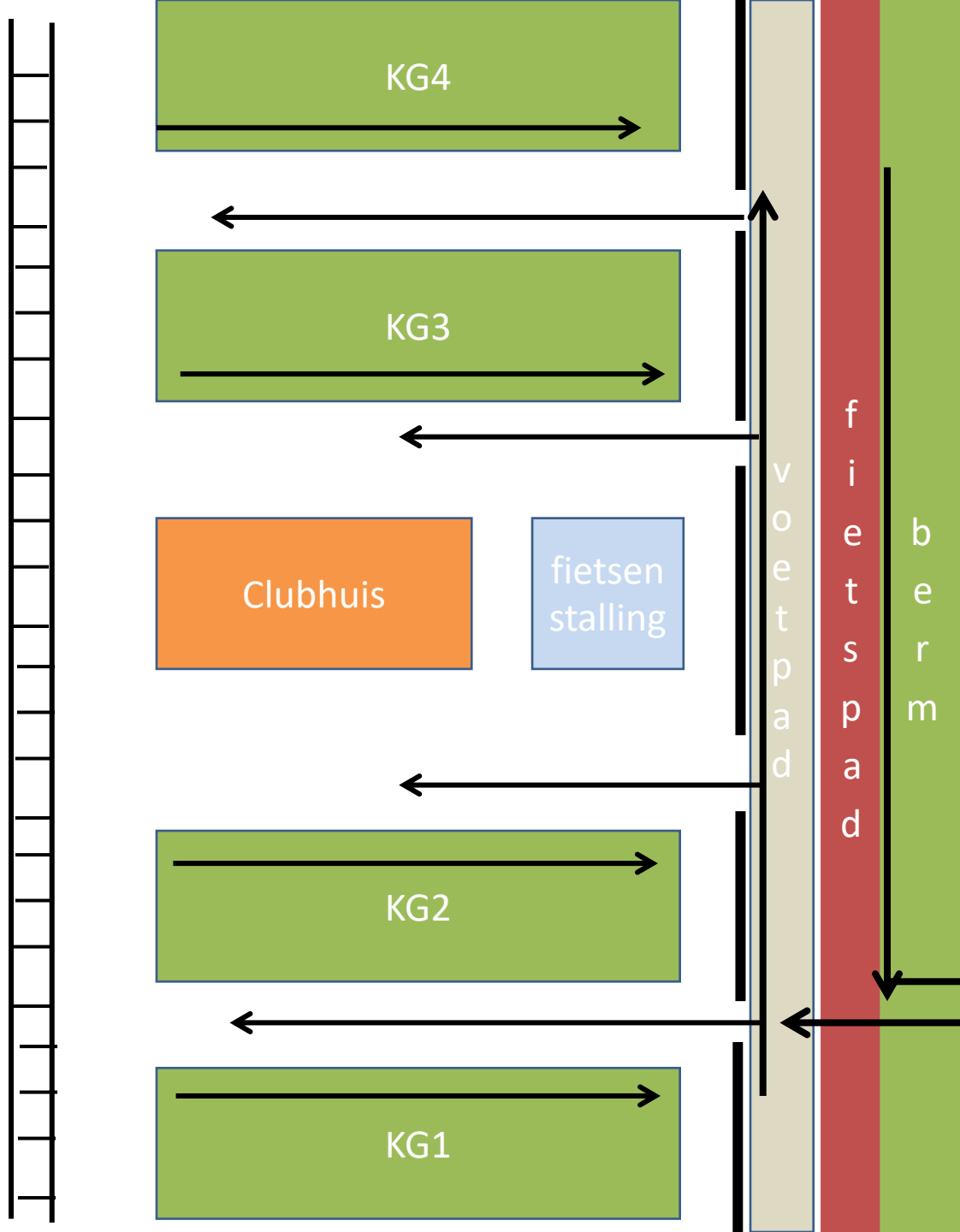
## Het halen van de kinderen:

- Ouders parkeren hun auto op de binnenste vakken op de parkeerplaats (buitenste ring vrijlaten voor goede doorstroming)
- U kunt uw kind ophalen op de aangegeven plek bij de vrijwilliger
- Uiteraard alles op gepaste afstand, met inachtneming van de richtlijnen
- Met geduld, liefde en respect

ABC(D) jeugd komt zoveel mogelijk zelfstandig op de fiets naar de club te komen of loopt zelf naar geparkeerde auto.

## Calamiteiten tijdens trainingen:

- Er zijn voldoende vrijwilligers (met gepaste afstand) aanwezig om bij calamiteiten op te treden.
- Er is altijd iemand aanwezig van de organisatie en die is op de hoogte van het Corona sport protocol
- Zorg dat telefoonnummer en email van speler/oudergoed in het systeem staat (na inloggen op de site of in Almeerse App kun je dit controleren/wijzigen onder profiel), zodat we ouders kunnen bereiken in geval van nood en je via de mail geen belangrijke informatie mist.
- Bij onweer of plotseling onbespeelbare velden zullen we de speler op de accommodatie opvangen, de RIVM richtlijnen inachtnemend. Uiteraard zullen we preventief de weersvoorspelling nauwgezet volgen en zullen we wellicht trainingen preventief moeten afzeggen, we kunnen geen risico nemen in deze periode.
- Trainingsmaterialen worden dagelijks gedesinfecteerd
- De accommodatie is gesloten en we mogen geen gebruik maken van de toiletten. Laat de kinderen dus thuis voor de training naar het toilet gaan.



## Routing accommodatie

De hekken gaan bij elk veld open. Spelers lopen vanaf de parkeerplaats via het voetpad naar het veld waar ze trainen, gaan daar door het hek de accommodatie op. Vervolgens lopen ze richting spoor en betreden het veld aan spoorkant door het veldhek.

Spelers verlaten het veld bij het veldhek aan het fietspad kant, verlaten door het hek de accommodatie en lopen terug naar de parkeerplaats over het fietspad/berm (wordt afgezet met lint/hek)

Fietser zetten hun fiets in de fietsenstalling en lopen buiten de accommodatie langs naar het betreffende veld en vice versa

Bij het lopen naar en op de accommodatie moeten spelers de 1,5m regel in acht nemen.

***Spelers die herhaaldelijk de regels schenden moeten we de toegang tot de training ontzeggen.***





## Organisatie training:

Tijdens de training van DEF zijn er geen restricties aan onderlinge afstand. Zij mogen regulier trainen, duels en partij spelen. Zij houden wel 1,5 m afstand van de trainer.

Bij training ABC moet er wel onderling 1,5m gehouden worden. Veelal zal de trainingsgroep in 2 of 3 groepen worden verdeeld, waardoor dit makkelijker te realiseren is. Ook worden er met zgn wachtpilonnen(naast de oefening) aangegeven worden wat de 1,5 m is als je niet actief meedraait in de oefening.

In de training zullen hockeytechnische vaardigheden worden afgewisseld met algemene beweegvormen, kracht en conditie. We zullen moeten gaan zien hoe dit ervaren gaat worden. Dit zijn de plannen tot 1 juni, daarna kijken we of maatregelen verder versoepeld zijn.

