



## Protocol herstart trainingen veteranen teams en trimmers

In dit protocol wordt duidelijkheid gegeven over de mogelijkheden om te trainen voor veteranenteams (DA, HA, H45+ (voorheen HL)) en de Trimmers nu met ingang van woensdag 31 maart 2021 de avondklok wordt verlaat van 21:00 naar 22:00 uur.

Aan het trainen in coronatijd stelt Mixed Hockey Club Nieuwegein een aantal organisatorische randvoorwaarden en regels.

1. Je traint op het tijdsblok dat door de club is aangewezen voor jouw team om te trainen;
2. Alle spelers komen alleen naar het terrein en verlaten ook alleen het terrein (behalve als je uit eenzelfde huishouden komt);
3. Er wordt geen gebruik gemaakt van de kleedkamers en douches.
4. Om 21:30 uur moet de club verlaten en netjes opgeruimd en afgesloten zijn. Het komt niet precies op de minuut, maar om iedereen voldoende tijd te geven om voor 22:00 thuis te komen is dit de richttijd.
5. Er mag in groepjes van maximaal 4 personen op 1,5m, dus zonder duels, getraind worden op een kwart-veld, dus maximaal 4 groepjes van 4 personen
  - a. Tijdens een training zijn er vaste groepjes, dus er mag niet tussentijds opnieuw ingedeeld worden, wel kun je van training naar training de samenstelling wisselen (dus de ene week een indeling, de andere week een andere indeling). Ook warming-up en cooling-down doe je in deze groepjes.
  - b. Keepers tellen mee in de groepjes. Het is dus 4 spelers of 3 spelers + 1 keeper en ook keepers mogen dus niet op een avond wisselen van groepje.
  - c. Een trainer die zelf meetraint telt gewoon mee als onderdeel van de 4 spelers in een vaste groep. Wel mag de trainer, op 1,5m, andere groepjes instructie geven.
  - d. Als je wilt trainen in roulatievorm (bv. op elk kwart veld een andere oefening uitzetten) mag dat wel, dus met de vaste groepjes rouleren van oefening naar oefening.
6. Per training is er een coördinator die namens het team verantwoordelijk is voor het naleven van dit protocol en ook bijhoudt welke personen aanwezig waren. Dat laatste om bij eventuele besmettingen snel duidelijk te hebben wie geïnformeerd moet worden. De verantwoordelijkheid ligt natuurlijk niet alleen bij deze persoon, die draag je als team. Vanuit de club wordt er niet actief toezicht gehouden we gaan ervan uit dat iedereen volwassen omgaat met de mogelijkheden. Deze persoon is ook het aanspreekpunt als er tijdens de training een toezichthouder vanuit de gemeente langs komt en vragen heeft.
7. En natuurlijk gelden de algemene regels van de overheid, met als belangrijkste:
  - a. blijf thuis als je klachten hebt of als een huisgenoot/ gezinslid klachten heeft
  - b. was je handen regelmatig (dus voor je gaat trainen en als je weer thuis bent)

Tenslotte heeft het bestuur van MHCN altijd de bevoegdheid om trainingen niet door te laten gaan of aanpassingen aan de regels door te voeren.