



## ZHC Corona protocol

Versie 4.3 - 15 december 2020

Dit protocol beschrijft de regels en voorwaarden die bij ZHC moeten gelden om te voldoen aan de eisen en richtlijnen die aan ons gesteld worden door de gemeente, de KNHB, NOC\*NSF, RIVM en het kabinetsbeleid. Het protocol kan veranderen, u wordt daarvan op de hoogte gesteld via email. Op de website van ZHC staat altijd de meest recente versie.

Wij vertrouwen erop dat alle leden, ouders en verzorgers van leden, trainers, vrijwilligers, bestuursleden en werknemers van ZHC deze regels en voorwaarden goed doornemen en strikt naleven. Handhavers van de gemeente kunnen controleren en bij overtreding boetes uitdelen aan de overtreder(s) en aan ZHC en in het uiterste geval tot tijdelijke sluiting van het ZHC terrein over gaan.

Ouders / verzorgers van leden van 18 jaar of jonger, neem de regels goed door samen met je kind(eren).

Meer info vind je hier:

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/artikel/hockeycompetitie-en-coronavirus-hockeyen-met-deze-richtlijnen>

Neem via [bestuurslid@zandvoortschehockeyclub.nl](mailto:bestuurslid@zandvoortschehockeyclub.nl) contact op met ZHC als u specifieke vragen of opmerkingen heeft over dit protocol of aanverwante zaken.



## ZHC Corona protocol

Versie 4.3 - 15 december 2020

### Regels en informatie voor iedereen

- Iedereen die terugkomt uit een land/gebied met een oranje of rood reisadvies vanwege het coronavirus, gaat 10 dagen in thuisquarantaine. Dit geldt niet voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Ouders mogen hun kinderen tijdens hun eigen thuisquarantaine niet halen of brengen.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- Spelers en andere bezoekers van het ZHC terrein kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd als ze bovenstaande klachten hebben.
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder.
- Vermijd drukte.
- Schud geen handen.
- Volg de aanwijzingen op van de trainers, werknemers, bestuursleden, corona coördinatoren of andere vrijwilligers van ZHC. Deze personen hebben een geel of oranje hesje aan.
- Alleen trainers, medewerkers of vrijwilligers van ZHC hebben toegang tot het trainers- en materiaalhoek. Daar staat ook de EHBO doos en de AED.
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek aan ZHC.
- Het clubhuis is gesloten. Dit geldt ook voor de kleedkamers. Alleen de WC's zijn toegankelijk. Gebruik ze zo min mogelijk. Houd bij gebruik rekening met de geldende hygiëneregels zoals handen wassen.
- Spelers moeten direct na de training of (oefen)wedstrijd het terrein verlaten.
- Eigen consumpties, borrels en samenkomsten zijn niet toegestaan. Eigen bidons wel.
- Op het ZHC terrein zijn GEEN toeschouwers meer toegestaan tijdens (oefen)wedstrijden en trainingen. Dit geldt ook voor ouders en verzorgers van jeugdleden. Kinderen moeten bij het hek worden afgezet en opgehaald. Houd daar ook 1,5 meter afstand.
- Alle amateurcompetities zijn stilgelegd. Dit geldt voor alle leeftijden.



## ZHC Corona protocol

Versie 4.3 - 15 december 2020

### Regels en informatie voor de sporters tijdens trainingen

#### Algemeen

- Sporters van 18 jaar of ouder dienen **altijd** 1,5 meter afstand tot elkaar te houden.

#### Vorbereiding

- Kom alleen wanneer je training hebt.
- Ga voordat je naar ZHC vertrekt thuis naar het toilet en was je handen goed.
- De training is niet verplicht.

#### De training voor sporters tot 18 jaar

- Sporters hoeven ten opzichte van elkaar geen 1,5 meter afstand te houden.
- Er gelden geen beperkingen voor wat betreft aantallen.
- De basisregel bij ZHC is dat je 1,5 meter afstand houdt van je trainer wanneer deze 18 jaar of ouder is OF je vraagt om dat te doen.
- Gebruik alleen je eigen stick.
- Schud geen handen en geef geen highfives.
- Er wordt getraind zonder hesjes. Neem daarom altijd een licht en donker shirt mee.

#### De training voor sporters vanaf 18 jaar

- Training is alleen mogelijk na afstemming hierover met de TC. De TC kan besluiten trainingstijden te spreiden om contactmomenten nog verder te beperken.
- De groepen / spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het handhaven van de regels.
- Iedereen (ook de trainer) moet altijd 1,5 meter afstand houden van elkaar.
- Er worden geen wedstrijdje gespeeld.
- Er mag alleen getraind worden in groepen van maximaal twee spelers (exclusief de trainer).
- Er mogen meerdere groepen naast elkaar trainen. De groepen mogen niet mengen.
- Als er meerdere groepen naast elkaar op een veld trainen moet er een duidelijk afbakening zijn tussen de groepen. Dat doen we bij ZHC door met zogenaamde pionnen of trainingshoedjes voor iedere groep een eigen subveld af te bakenen.
- Op een veld mogen maximaal 30 personen aanwezig zijn.

#### Na de training

- Verlaat het terrein zo snel mogelijk.
- Was thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.

#### Voor (vaste) keepers

- Tijdens teamtrainingen mogen alleen vaste keepers met een eigen pak meedoen als keeper.
- Keepers mogen niet zelf hun keeperspullen uit het materiaalhoek halen of ze er weer in leggen. Vraag de trainer dit voor je te doen.
- Keepers verkleden zich buiten.



# ZHC Corona protocol

Versie 4.3 - 15 december 2020

## Regels en informatie voor de trainers

### Algemeen

- Sporters en trainers van 18 jaar of ouder dienen altijd 1,5 meter afstand tot elkaar te houden.

### Vorbereiding

- Lees ook alle bovenstaande regels goed door.
- Neem je mobiele telefoon mee om in noodgevallen te kunnen bellen.
- Neem na de eerste keer dat je komt het gele hesje mee dat je gekregen hebt en doe dat aan net voordat je het terrein op komt.

### De training voor sporters tot 18 jaar

Als er jeugdteams training hebben staat er een ouder als corona coördinator bij of in de buurt van het hek. Geef aan hen door dat je trainer bent.

- Sporters hoeven ten opzichte van elkaar geen 1,5 meter afstand te houden.
- Er gelden geen beperkingen voor wat betreft aantallen.
- De basisregel bij ZHC is dat je 1,5 meter afstand houdt van je trainer wanneer deze 18 jaar of ouder is OF je vraagt om dat te doen.
- Schud geen handen en geef geen highfives.
- Zorg ervoor dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmomenten of tijdens een wissel.
- Train zo veel mogelijk in vaste groepen.
- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt. Lukt het een speler of meerdere spelers na die extra uitleg nog niet om zich aan de regels te houden dan stop je opnieuw de training en laat je alle of de betreffende speler(s) op minimaal 1,5 afstand van elkaar op het veld wachten tot de reguliere trainingstijd is afgelopen. Je meldt dit zo snel mogelijk aan de trainingscoördinator (Kevin Koster) of de TC. De trainingscoördinator beslist daarna in overleg met de TC wat de consequenties zijn.
- Spelers mogen behalve in noodgevallen niet eerder naar huis worden gestuurd / van het veld af.
- Gebruik alleen je eigen stick. Neem je eigen eten en drinken mee, de bar is (vaak) dicht. Er is wel koffie, thee en water (alleen voor de trainers).
- Er wordt getraind zonder hesjes. Spelers wordt gevraagd een licht en een donker shirt mee te nemen voor onderlinge wedstrijden.
- Alleen vaste keepers met een eigen pak mogen meedoen als keeper. Vaste keepers mogen niet zelf hun keepersspullen uit het materiaalhok halen of ze er weer in leggen. Ze vragen dat aan de trainer.



## ZHC Corona protocol

Versie 4.3 - 15 december 2020

### De training voor sporters vanaf 18 jaar

- Training is alleen mogelijk na afstemming van het team hierover met de TC. De TC kan besluiten trainingstijden te spreiden om contactmomenten nog verder te beperken.
- De groepen / spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het handhaven van de regels.
- Iedereen (ook de trainer) moet altijd 1,5 meter afstand houden van elkaar.
- Er worden geen wedstrijdjes gespeeld.
- Er mag alleen getraind worden in groepen van maximaal twee spelers (exclusief de trainer).
- Er mogen meerdere groepen naast elkaar trainen. De groepen mogen niet mengen.
- Als er meerdere groepen naast elkaar op een veld trainen moet er een duidelijk afbakening zijn tussen de groepen. Dat doen we bij ZHC door met zogenaamde pionnen of trainingshoedjes voor iedere groep een eigen subveld af te bakenen.
- Als trainer mag je dus training geven aan meerdere groepen.
- Op een heel veld mogen maximaal 30 personen aanwezig zijn.

### Einde van / na de training

- Was je handen in de ruimte naast het materiaalhok.
- Zijn er na jouw training geen trainingen meer op je veld? Ruim dan (eventueel met handschoenen aan, die staan in de ruimte naast het materiaalhok) de trainersmaterialen op en breng ze naar het materiaalhok.
- Gooi de ballen en de hoedjes in de bakken met water en zeep.
- Was thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.