

Protocol opstarten trainingen

Lacrosse Groningen Gladiators

Dit plan van aanpak is gericht op het organiseren van gemeenschappelijke trainingsactiviteiten voor de lacrossevereniging binnen de geldende verordeningen in verband met de strijd tegen het coronavirus. Uitgangspunten voor het opstellen van het plan van aanpak:

Algemeen

Spelers blijven thuis als ze één of meerdere van de volgende (ook milde) symptomen hebben: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

Spelers blijven thuis als iemand van het huishouden koorts (vanaf de 38 °c) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.

Spelers blijven thuis als iemand van het huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

Alle gezondheidsadviezen rondom het coronavirus gelden natuurlijk ook op en rondom de accommodatie. Zie hiervoor de website van de rijksoverheid:

<https://www.Rijksoverheid.Nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-egen-het-coronavirus/gezondheidsadviezen>

Er wordt per trainingsavond minimaal één “corona-coördinator” aangesteld, die toezicht houdt op het gebruik van de accommodatie. Deze persoon/personen zorgen voor een juiste toepassing van de protocollen voor, tijdens en na de trainingen. De coördinator is herkenbaar aan een gekleurd hesje.

Luister naar de aanwijzingen van de trainers en coördinatoren en volg deze op.

Naar de training komen

- Meld je tijdig af voor de training op de gebruikelijke wijze, zodat de vereniging rekening kan houden met de toestroom.
- Tassen worden aan de zijkant van het veld gelegd, niemand komt in de dug-out.
 - Kom niet eerder dan 10 minuten voor de start van de training aan bij het sportveld, maar zorg wel dat je op tijd bent.

- Kom op eigen gelegenheid.
- Spelers komen naar de training in sportkleren, met de kunstgrasschoenen al aan. Bij de ACLO is er geen mogelijkheid om om te kleden of te douchen.
- Spelers gaan thuis voor de training naar het toilet.
- Spelers wassen direct voor vertrek naar de training thuis hun handen met water en zeep, tenminste 20 seconden.
- Mogen hun eigen bidon gevuld met water meenemen naar de training. Deze bidon wordt niet gedeeld met anderen.
- Het terrein betreden via de poort achter de ACLO
- De looproute het veld op is rechts langs het hockeyveld (veld 5). De looproute van het veld af is links langs het hockeyveld voor het clubhuis

Training

- Maak vooraf (gedrags)regels aan sporters duidelijk
- Voor het betreden van het veld desinfecteren spelers en trainers de handen. De vereniging zorgt voor handdesinfectans.
- Er wordt afgesproken welke personen voor de materialen zorgen. Andere personen komen niet in het materiaalhok.
- Betreffende het materiaal. Onze opslag staat buiten in de zeecontainer. Deze is goed bereikbaar en mag alleen door de bestuursleden gebruikt worden. Verder schaffen wij desinfectiemiddel aan voor de handen en voor het materiaal. Het enige algemene materiaal wat we gebruiken zijn een ballentas, pionnen en de goals. De rest is individueel van de spelers.
 - Deze pionnen worden alleen door dezelfde persoon, de trainer, met handschoenen aangeraakt.
 - De ballen worden in normale trainingen nooit aangeraakt met de hand. Wij geven aan het begin van de training aan om echt alleen de ballen met de stick op te pakken.
 - Goals worden alleen aangeraakt door dezelfde twee personen, voor elke training worden hier mensen voor aangewezen.
- Voor en na de trainingen worden de materialen gedesinfecteerd. Dit wordt gedaan

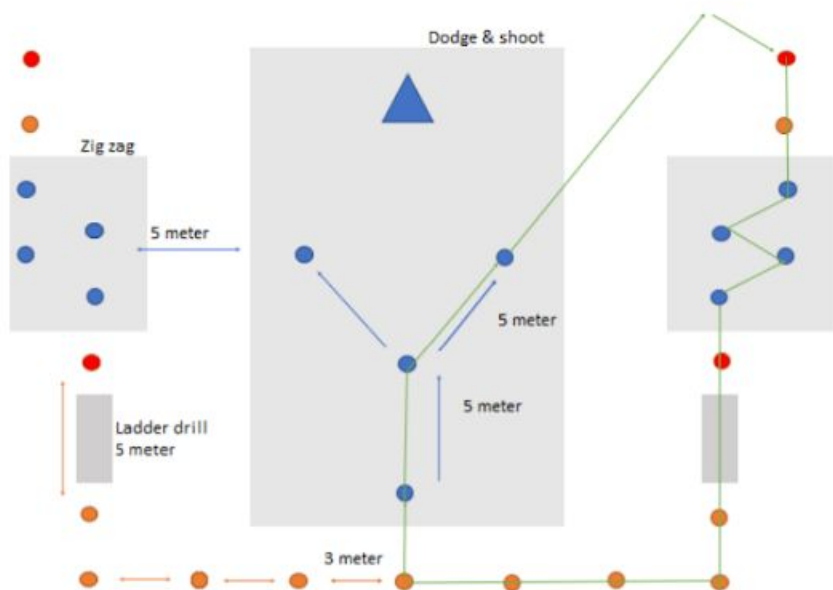
door spelers, onder toezicht van de coronacoördinator.

- Als een trainer iets aanraakt wat hij/zij niet aan zou moeten raken, dan moet hij/zij meteen de handen desinfecteren.
- De Nederlandse Lacrosse Bond heeft groen licht aangekondigd voor haar leden om weer te mogen trainen per 11 mei. Onder de voorwaarde dat aan de lokale adviezen wordt voldoen en om in plaats van 1,5 meter afstand, 5 meter afstand te hanteren tijdens het sporten.
- Op een speelhelft mogen maximaal 16 mensen tegelijk komen, dus in een volledig hockeyveld maximaal 32 mensen. Afgaande van de trainingsopkomst van de maanden voor corona, verwachten wij dat dit ruimschoots is. Gemiddelde trainingsopkomst is circa 22 personen per training.
- Indien een bal wegrolt uit het eigen trainingsvak in het trainingsvak van een andere groep, hier niet achteraan rennen.
- Probeer van je gezicht af te blijven tijdens het trainen.
- Niet spugen op en rondom het veld.
- Na het snuiten van de neus, meteen de handen desinfecteren.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is.
- Graag zouden wij dezelfde trainingsavonden behouden (maandag- en woensdagavond). Normaal gesproken trainen de heren en dames beiden van 20:00 - 22:00 op 2 verschillende velden. In verband met de toestroom zouden wij graag willen dat een van beide een half uur later begint (20:30-22:30). Dit om de toestroom te verkleinen.

Na de training

- Direct naar huis. NIET blijven hangen.
- Bewaar 1,5 meter als het veld wordt verlaten.
- Voor het verlaten van het veld desinfecteren spelers en trainers de handen. De vereniging zorgt voor handdesinfectans.
- Spelers wordt aangeraden direct na thuiskomst van de training hun handen te wassen met water en zeep, tenminste 20 seconden.

Bijlage voorbeeld training



Oranje = wacht pion staat altijd max 1 iemand en die mag pas door naar de volgende pion als die voor hem vrij is.

Blauw = is drill pion. Er is altijd maar 1 persoon in de groep blauwe pionnen. Die mag pas starten als de rode pion leeg is

Rood = is clear pion, deze moet vrij zijn wil iemand een oefening kunnen starten.

Groene lijn = looplijn 1

Er zit altijd +- 3 meter tussen de wachtende mensen

Er is altijd maar 1 iemand in een active drill

Deze drill gebruikt ongeveer 23 x 31 meter (ongeveer 1/4de van veld)

Er kunnen 12 spelers in deze opzet en heb je dus nog 3/4de van veld over