

Richtlijnen trainingen senioren tot en met 30 juni 2020

We stellen onze velden ter beschikking van ploegen die op eigen initiatief en door zelf te voorzien in omkadering met inachtneming van de opgelegde covid-maatregelen zoals hieronder omschreven een training willen organiseren en dit van 8 tot en met 30 juni. De training kan georganiseerd worden op de gebruikelijke trainingsdag van het betrokken team.

Het **veld** kan gereserveerd worden **elke weekavond**:

- op **maandag en donderdag** van **20u30 tot 21u30**;
- op **dinsdag, woensdag en vrijdag** tussen **19u30 tot 21u30**.

De **bar** zal enkel op **maandagavond** geopend zijn onder de volgende voorwaarden:

- **Verplicht ontsmetten van de handen** met hand/alcogel bij het betreden van de bar
- Er wordt **verplicht zittend geconsumeerd**. Consumeren aan de bar of rechtstaand is niet toegestaan. Er kan wel worden **besteld en bediend aan de bar**, steeds met **respect voor de afstand** van 1,5 meter met en tussen de klanten.
- Tafels zullen zo opgesteld staan dat de afstand van **1,5 meter tussen de tafels** gewaarborgd is. Gelieve **tafels en stoelen niet te verplaatsen**.
- Er kunnen **maximum 10 personen** samen aan een tafel zitten. De algemene regels over de toegestane sociale contacten zoals vastgelegd door de overheid, moeten worden gerespecteerd.
- Drank wordt enkel in **blik of in fles** geserveerd. **Geen gebruik van glazen**.
- **Betalen** doen we **cashless**, en liefst ook **contactloos**. Dit kan via **Bancontact**, **Payconiq** of het gebruik van de **KNIP app** (zie <http://www.khcl.be/helpjeclub.aspx>)
- bar sluit om **23u** ten laatste.

Voorwaarden voor veldreservatie:

- minimumleeftijd alle aanwezige spelers 12 jaar;
- maximaal 20 spelers per groep inclusief 1 trainer per veld;
- geen gebruik van de veldverlichting;
- je voorziet zelf 1 trainer en 1 terreinverantwoordelijke (minstens 18 jaar). Dit moeten 2 verschillende personen zijn en **de terreinverantwoordelijke mag NIET deelnemen aan de training¹**;
- geen toeschouwers, ouders of begeleiders op de site;
- social distancing (1,5m) buiten het veld en active distancing (5m) op het veld;
- je brengt je eigen materiaal mee en raakt geen ballen, kegels, ... aan tenzij met je stick;

¹ De KBHB vraagt in principe 2 verantwoordelijken die zich niet op het veld bevinden: een hoofdverantwoordelijke en een terreinverantwoordelijke en dit voor alle trainingen van jeugd en volwassenen.

- breng zelf een drinkbus met water mee - geen etenswaren of alcohol;
- het vullen van drankbidons aan de toog of aan de wastafels in de toiletten is NIET TOEGESTAAN;
- kleedkamers en dugouts zijn gesloten;
- er wordt aangeraden om voor en na de training mondkmaskers te gebruiken en voor de trainers ook tijdens de training;
- voor en na de training ontsmet iedere speler en trainer de handen met alcoholgel. Deze breng je zelf mee;
- je zorgt zelf voor EHBO-materiaal;
- **je reserveert een veld minstens 3 dagen op voorhand via secretariaat@khcl.be;**
- **Ten laatste 24u voor de start van de training geef je via secretariaat@khcl.be volgende gegevens door:**
 - naam en contactgegevens terreinverantwoordelijke;
 - naam en contactgegevens trainer;
 - namen van alle aanwezige spelers.
- Enkel deze personen mogen op de site aanwezig zijn.
- je komt 10 minuten voor de start van de training toe en verlaat de site onmiddellijk na de training²;
- **BLIJF THUIS ALS JE OOK MAAR DE MINSTE ZIEKTESYMPTOMEN VERTOONT OF WANNEER IEMAND BIJ JE THUIS ZIEKTESYMPTOMEN VERTOONT - ZELFS IN DE LICHTSTE VORM.**

Taken van de terreinverantwoordelijke:

- is constant op en rond zijn/haar veld aanwezig en duidelijk herkenbaar (fluohesje);
- heeft een mondkmasker, te gebruiken wanneer social distancing (1,5m) niet kan nageleefd worden (bv bij blessure);
- houdt in de gaten dat alles goed, en volgens de regels verloopt op en rond zijn/haar veld;
- is verantwoordelijk voor de trainers en voor het doen naleven van de social (1,5m) en actieve distancing (5m) regels tijdens de training op het veld;
- is verantwoordelijk voor het regelmatig ontsmetten van toegangshek/klink van zijn/haar veld;
- heeft eindverantwoordelijkheid over de infrastructuur (veld(en), clubhuis, parking, ...) en de clubmedewerkers ;
- heeft het recht om op ieder moment de training te laten stoppen, of iemand naar huis te sturen, als de regels niet opgevolgd worden.

Richtlijnen voor trainers:

² Uitzondering: op maandagavond is de bar geopend tot 23u. Om 23u verlaat iedereen de site.

- Trainingsoefeningen:
 - enkel oefeningen binnen elke groep, niet cross-groep/ploeg
 - voorzie GEEN onderlinge wedstrijdjes

- Type oefeningen:
 - individuele oefeningen – fysiek: lopen, kracht, stretching;
 - individuele oefeningen – techniek: behendigheid;
 - ‘Passing’ met max. 3 spelers: shot/push/flats/sleep;
 - ‘Op doel’ met max. 3 spelers en zonder verdedigende partij: shot/push/flats/sleep;
 - richtlijnen voor de trainingsoefeningen zijn op de site van de VHL te vinden.