

E.S.V.V. Pusphaira

Corona Protocol

Maart 2021



Na de aangekondigde versoepelingen van het kabinet mogen studenten (die jonger zijn dan 27 jaar) vanaf 3 maart weer in teamverband trainen! Tijdens deze trainingen hoeft er geen anderhalve meter afstand meer gehouden te worden van elkaar. Voor aanvang van de training en na afloop van de training moet dit echter nog wel. Voorlopig kan elk team één keer 90 minuten trainen per week. Dit komt door de beperkte capaciteit op het sportpark in verband met de avondklok. Daarnaast zullen ook andere (binnen)sportverenigingen gebruik gaan maken van het sportpark. Om alles goed te laten verlopen is het belangrijk dat iedereen dit protocol goed doorleest.

Mocht er na het lezen van dit document nog dingen onduidelijk zijn, mail je vraag dan naar bestuur@pusphaira.nl.

Trainingen

Teams

Teamgenoten mogen onderling samen trainen. Wij hanteren een maximaal aantal leden van 25 per half veld (dus per team). Wekelijks moet iedereen zich inschrijven in de google docs (zie de link aan het einde van deze pagina). Je deelt een veld met één ander team.

Trainingen gaan per team en blijven dus gescheiden. In het overzicht hieronder vind je welk team wanneer speelt. De dames rouleren door met de tijdsloten op donderdag en zondag. De lagere elftallen rouleren door op de tijdsloten van maandag, woensdag en zondag. Met het rouleersysteem hopen we iedereen een kans te bieden om op een geschikte dag te kunnen trainen. De herenselectie traint altijd vast op de dinsdag.

Trainingsleden

Trainingsleden trainen consequent met één team mee, om zo min mogelijk verschillende mensen te zien. Per team is plek voor vijf trainingsleden in het schema. Het team waarbij je je als trainingslid in de eerste week inschrijft, is het team waarmee je de weken daarna ook traint. Probeer je zoveel mogelijk in te schrijven bij een team waarmee je normaal ook samen traint. Inschrijven kan via de link aan het einde van deze pagina.

Keepers

Keeperstrainingen gaan nog niet beginnen. Dit in verband met de lagere capaciteit in de doordeweekse avonden en de beschikbaarheid van de betreffende trainers. We zullen de komende tijd in de gaten houden of er mogelijkheden ontstaan om ook de keeperstrainingen weer te laten starten.

27+

Verder bieden wij de 27-plussers de mogelijkheid om nog gebruik te maken van de 2-mans trainingen. Hiervoor is op zondag een tijdslot beschikbaar gesteld op hetzelfde veld als de dames, waarvoor je je ook van tevoren moet inschrijven (zie de link aan het einde van de pagina). In principe is dit tijdslot gereserveerd voor in totaal zes 27-plussers, maar tweetallen mogen ook bestaan uit één 27-plusser en één andere Pusphairaan. 27-plussers hebben echter wel voorrang ten opzichte van andere Pusphairanen.

Inschrijflink:

De inschrijflink is te vinden in het protocol die alle leden hebben ontvangen in hun mail.

Trainingschema

Let op: De lagere mannenelftallen (P3, P4, P5, P6, P7 & P10) zullen net zoals de dames (Da1, Da2 & Da3) rouleren in hun trainingdagen. Door deze roulatie adviseren wij de link in de gaten te houden, waar het schema voor de komende weken zal worden weergegeven. Het onderstaande schema geeft een **voorbeeldschema** weer, deze zal door het roulatiesysteem dus per week veranderen. Daarnaast zijn in de eerste week ook de tijdsloten van maandag en dinsdag verplaatst naar zondag omdat de nieuwe regels pas op woensdag gelden.

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday	
Field half	Left	Right	Left	Right	Left	Right	Left	Right
Earlier								
18:30-20:00	P4	P6	P1	P2	P5	P7	Da 1	Da 2

	Friday		Saturday		Sunday	
Field half	Left	Right	Left	Right	Left	Right
Earlier						
13:15-14:45					P10	P3
15:00-16:30					Da 3	27+ (3x 2 man)
16:45-20:00						

	Other associations
	Pusphaira
	SSC closed, field not available

Trainers

De dames- en selectieteams zullen getraind worden door hun vaste trainers. Voor de lagere mannenelftallen zal er geprobeerd worden een trainer aanwezig te laten zijn van de trainerspoule. Mocht er geen trainer beschikbaar zijn dan zal dit gecommuniceerd worden naar de betreffende teams. In dat geval zal een team zijn eigen training moeten verzorgen. De trainerspoule zal oefeningen beschikbaar stellen als daar vraag naar is.

Aankomst en vertrek

Het belangrijkste tijdens de aankomst en het vertrek is dat je 1.5 meter afstand behoudt tot anderen. Wacht dus even als je ziet dat er drukte ontstaat bij de fietsen. Daarnaast dien je bij aankomst direct naar de goede helft van het veld te lopen via de aangegeven route (zie het inschrijfschema en het plaatje aan het einde van dit document) en je spullen daar in de dug-out te leggen. Het is **niet** toegestaan om naar de andere helft van het veld te lopen om bijvoorbeeld een praatje te maken met iemand uit een ander team. Zorg er bij het vertrek voor dat je buiten het veld weer 1.5 meter afstand behoudt tot anderen.

Corona maatregelen voor trainingen

Vóór de training (THUIS)

- Lees alle regels in dit document goed door.
- Bekijk van tevoren op welke helft van het veld je traint.
- Bedenk of je je goed voelt: blijf thuis als je verkouden of niet lekker voelt.
- Kleed je thuis om, vul je eigen drinkfles en ga nog een keer naar het toilet, de kleedkamers zijn niet open.
- Was vlak voor je naar de training vertrekt je handen.
- Vertrek op tijd, maar kom ook niet te vroeg, i.v.m. spreiding van de drukte bij de poort en fietsenstalling.

Aankomst bij de training

- Wees op tijd en zorg er voor dat je maximaal 5 minuten voor de starttijd van je training aanwezig bent.
- Geef elkaar de ruimte: houd 1.5 meter afstand.
- Loop via de aangegeven looproute naar jouw helft van het veld. (Zie afbeelding)
- Kom niet op het andere deel van het veld of bij de andere dug-out.

Tijdens de training

- Hoef je (in principe) geen afstand te houden van elkaar.
- Kom niet op het andere deel van het veld.
- Raak de materialen zo min mogelijk aan.
- Volg de instructies van de trainers op.

Na de training

- Je pakt je spullen en verlaat het veld zo snel mogelijk via de aangegeven looproute van jouw helft. (Zie afbeelding)
- Kom niet op het andere deel van het veld of bij de andere dug-out.
- Blijf niet hangen maar ga direct naar huis.
- Geef elkaar de ruimte: houd 1.5 meter afstand.
- Was bij thuiskomst je handen nogmaals.

Afbeelding



Het trainen in groepsverband brengt een risico van verspreiding van het coronavirus met zich mee voor jullie zelf, andere atleten en de trainers. We rekenen dan ook op jullie allerbeste inzet en discipline om de regels zoals opgesteld na te leven. Blijf thuis als je ziek bent of indien één van je huisgenoten klachten/koorts heeft.

We kijken ernaar uit om jullie allemaal in goede gezondheid en met sportieve zin weer met je team te laten trainen!

Liefs,
56^{ste} bestuur van E.S.V.V. Pusphaira

Als er tegenstrijdigheden zijn met de Engelse versie van dit document, dan is de Nederlandse versie leidend.