



AMHC Protocol verantwoord hockeyen

Inleiding

Vanaf 29 april mogen kinderen t/m 12 jaar (Jongste Jeugd t/m D) en jeugd 13 t/m 18 jaar (A,B,C), onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht.

AMHC gaat gefaseerd van start met het verzorgen van trainingen voor alle jeugdleden.

Dit 'AMHC Protocol verantwoord hockeyen' bevat de nadere uitwerkingen van de regionale en landelijke richtlijnen zodat we op ons hockey- en lacrossecomplex op Sportpark Birkhoven weer kunnen sporten.

- Veilig en gezond kunnen sporten, daar gaat het om. Dus volg de veiligheids- en hygiëneregels die gelden voor iedereen.
- Het is van het grootste belang de richtlijnen in dit protocol te volgen. Bij (herhaaldelijke) overtredingen zijn maatregelen mogelijk zoals het uitsluiten van deelname van (groepen van) personen, het opleggen van boetes door politie en gemeente of het weer sluiten van de accommodatie.
- Afhankelijk van de ontwikkelingen kunnen aanpassingen in dit protocol nodig zijn.
- Als we samen onze verantwoordelijkheid nemen en de richtlijnen goed volgen dan kunnen we zo snel mogelijk weer opschakelen en kunnen ook de senioren weer gaan hockeyen.

AMHC heeft een Coronateam dat de opstart coördineert en de uitvoering monitort. Dit team bestaat uit Albert Jan Thomassen, Jan Jaap Troost, Brigit van de Ven, Marten Jan Scheffers (namens het bestuur) en Rutger Jansen (namens de BTCers).

Opstarten hockey en lacrosse

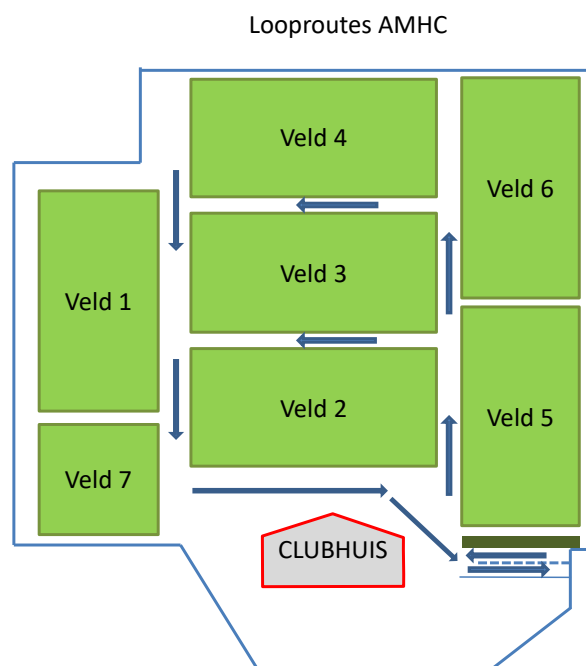
AMHC heeft besloten gefaseerd op te starten:

- Op woensdag 29 april start de Jongste Jeugd (de Benjamins, de Funkeys, de F-teams en de E-teams) en een aantal D-teams (MD3, 4, 8 en 9) met hun reguliere trainingsschema.
- Op donderdag 30 april starten alle C-teams met een eerste training.
- Op vrijdag 1 mei starten ook de overige D-teams met hun training.
- Op zaterdag 2 mei starten alle B-teams met een eerste training.
- Vanaf de week van 4 mei gaan ook de A-teams, de keepers en de jong senioren t/m 18 jaar beginnen met hun training.

Op basis van de ervaringen die we in de voorgaande week opdoen wordt het trainingsschema voor de komende week verder ingevuld en bekijken we welke aanpassingen (eventueel) nodig zijn. Het trainingsschema staat in de Lisa app.

Het AMHC complex op Sportpark Birkhoven

- Zolang de Coronamaatregelen van kracht zijn geldt op AMHC **éénrichtingsverkeer**. Daarmee voorkomen we ongewenste ophopingen en kunnen we de 1.5 meter afstand zo goed mogelijk in acht nemen.
- Met markeringen zijn de looproutes op het complex aangegeven. In onderstaande tekening is dat weergegeven.



- Het AMHC complex is **uitsluitend toegankelijk voor jeugdleden die komen trainen**, trainers en door AMHC aangewezen begeleiders. Conform de richtlijnen van de overheid is het ouders, overige leden en bezoekers helaas niet toegestaan op het complex te komen. Dit geldt zowel voor, tijdens en na de trainingen.
- **Het clubhuis en de kleedkamers zijn gesloten.** Het toilet beneden bij de kleedkamers is toegankelijk. Maak daar alleen gebruik van als het echt nodig is.
- De EHBO kast en de AED zijn toegankelijk. Als deze nodig zijn laat dan één persoon, bij voorkeur een begeleider de gewenste spullen pakken.
- Blessure-ijs is te vinden in de vrieskist beneden bij de kleedkamers. Pak dit alleen als het echt nodig is.
- Op het complex hebben we ook een Buitenschoolse Opvang van Partou. Deze is geopend en fungeert voor heel Amersfoort Zuid als de BSO totdat de lagere scholen weer gaan beginnen.



Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:
neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of
benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind
weer laten sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus
(COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek
kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw
huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- Douche thuis en niet op de sportlocatie;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen, geef geen high-fives, e.d. (geldt ook voor kinderen tm 12 jaar);
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training aan op de sportlocatie en ga direct
daarna naar huis.



Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers die betrokken zijn bij de trainingen en coördinatie

- Bereid je training goed voor. Voor 13 t/m 18 geldt de 1,5 meter afstand ook onderling;
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep van 13 t/m 18 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
- Vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan;
- Zorg dat de training klaar staat als spelers het veld op komen, dan kun je gelijk beginnen;
- Maak vooraf de regels aan kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 t/m 18 jarigen waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- Ga voorafgaand aan de training na bij de spelers of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of een gezinslid recent positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19);
- Laat spelers geen handen schudden en wijs op het belang van handen wassen;
- Help spelers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren, spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Houd 1,5 meter afstand met al je spelers en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- Weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training, zowel leden als niet-leden. Laat ze zich aanmelden voor de training via de Lisa app;
- Volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en schoonmaak van materialen;
- Laat spelers niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training. De spelers moeten na afloop direct vertrekken;
- Laat de spelers via de speciale looproutes het veld en het complex verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat dat in specifieke gevallen noodzakelijk is;
- Was of desinfecteer je handen na iedere training.



Voor sporters

- **Meld je tijdig aan voor de training via de Lisa app;**
- **Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie.** Zet je fiets direct in de fietsenstalling en ga direct naar het veld waar je moet trainen;
- Word je gebracht en gehaald. Laat je bij aankomst afzetten voor het hek (op de K+R strook) en ga gelijk naar het veld. Bij het ophalen wacht je ouder of verzorger op de parkeerplaats. Loop daarnaartoe en ga zo snel mogelijk naar huis;
- **Kom in sportkleding naar AMHC. Kom trainen in je wedstrijdshirt en neem een extra shirt mee (bijv. je uitshirt) want tijdens de trainingen zijn er geen hesjes.**
- **De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;**
- **Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar AMHC** en loop gelijk naar het veld waar je de training hebt;
- De dugouts zijn alleen toegankelijk voor de trainers en begeleiders. Spelers leggen hun tassen en kleding op een door de trainer aangewezen plek.
- Volg altijd de aanwijzingen op de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- Sporters van 13 t/m 18 jaar moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde;
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen, dus je eigen hockeystick, bitje, scheenbeschermers, kleding, e.d.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- **Verlaat direct na de training AMHC, doch uiterlijk binnen 10 minuten na afloop van de training.** Ga zoveel mogelijk alleen naar huis.



Voor ouders en verzorgers

- **Informeer je kinderen** over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de trainers en begeleiders opvolgen;
- **Meld je kind(eren) tijdig aan voor de training via de LISA app;**
- Stem met je kind je contactgegevens af, zoals een **06-nummer**;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie. Als je met de auto komt, zet je kind(eren) af op de K+R strook voor het hek en rijd gelijk weer door.
- **Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot AMHC (met uitzondering van door AMHC aangewezen begeleiders).** Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Bij de Benjamins en de Funkeys is er één ouder die het complex op mag om te begeleiden. De teammanager maakt de indeling;
- **Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training aan bij AMHC.** Kom na afloop niet eerder dan 10 minuten voor het einde van de training van je kind aan bij AMHC. Rijd naar de parkeerplaats en blijf daar zoveel mogelijk in de auto wachten op je kind. Ook als je op de fiets komt vragen wij je te wachten op de parkeerplaats en niet voor het hek. Houd de 1,5 meter afstand in acht;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers, begeleiders en bestuursleden;