

**Handboek**  
***Veilig trainen tijdens***  
***Corona***  
**Jeugd vv Dilettant**





In dit handboek wordt beschreven welke procedures vv Dilettant trainingen hanteert in het Corona tijdperk om haar jeugd leden veilig te kunnen laten trainen

De procedures binnen het handboek zullen altijd binnen de regels en adviezen van het van het RIVM, gemeente en KNVB vallen, bij wijzigingen hiervan zal het handboek aangepast worden.

Door dit handboek zijn de kaders duidelijk waarbinnen er getraind kan worden, hierin hanteren wij nog steeds de uitgangspunten ontwikkeling en plezier voor onze leden.

Het handboek is opgebouwd in 2 delen; Training en organisatie, Verantwoordelijkheden en regels.

#### Training en organisatie

---

- Pagina 2. Fasering opstarten trainingen
- 3. Organisatie van trainingen
- 4. Oefenstof trainingen
- 5. Facilitaire organisatie

#### Verantwoordelijkheden en regels

---

- Pagina 6. Verantwoordelijkheden en aanspreekpunten binnen de trainingen
- 7. Regels voor ouders
- 8. Regels voor spelers
- 9. Regels voor trainers
- 10. Veilig Trainen Team Dilettant



## Fasering opstarten trainingen

Voor het opstarten van de trainingen is er akkoord nodig vanuit de gemeente, hierna zal de onderstaande fasering in het opstarten van de trainingen gevolgd worden.

Deze route wordt gevolgd om de procedures met volle aandacht in te starten, te evalueren en waar mogelijk bij te sturen om de veiligheid van onze leden te waarborgen.

We trainen in onderbouw t/m JO11 per team en vanaf de leeftijd van 12 jaar en ouder op leeftijd om kleinere groepen te kunnen definiëren.

Spelers die in een onder 13 team spelen en 11 jaar zijn vallen in de leeftijd groep 12 jaar.

Voorwaardelijk voor het opstarten van een team en leeftijd is de beschikbaarheid van een trainer.

De volgende fasering gaan we hanteren:

Woensdag 6 mei → Ukken, JO9-1, JO9-2, JO11-1, JO11-2 en Jongens 12 jaar

Donderdag 7 mei → Meiden 13 en 14 jaar, Jongens 15 en 16 jaar

Maandag 11 mei → Jongens 13 en 14 Jaar

Dinsdag 12 mei → Meiden 9,10,11 en 12 jaar

Woensdag 13 mei → Jongens 17 en 18 jaar

De hierboven beschreven datums zijn de momenten waarop deze categorie start met trainen, hierna is er een wekelijkse training.

Het schema hiervoor vind je op de volgende pagina.

## Organisatie van trainingen

Om de hoeveelheid spelers te kunnen managen en drukte op het complex te voorkomen hanteren we de volgende uitgangspunten.

- Iedere leeftijd traint een keer per week.
- We trainen groepen van circa 10 spelers per half veld.
- Spelers in de leeftijd tot en met 12 jaar trainen in een ander tijdvak dan de leeftijd vanaf 13 jaar. Hierdoor kunnen we de verschillen in maatregelen goed uitvoeren.

**Let op!** Alleen de ingang aan deze zijde van het parkeerterrein is open om de toestroom beter te kunnen coördineren.

## Training schema

Maandag	Veld 1		Veld 2		Veld 3	
	A	B	A	B	A	B
18:30-19:30			Jongens 13 jaar	Jongens 13 jaar	Jongens 14 jaar	Jongens 14 jaar
20:00-21:00						

Dinsdag	Veld 1		Veld 2		Veld 3	
	A	B	A	B	A	B
18:30-19:30			Meiden 9 jaar	Meiden 10 jaar	Meiden 11 jaar	Meiden 12 jaar
20:00-21:00						

Woensdag	Veld 1		Veld 2		Veld 3	
	A	B	A	B	A	B
17:30-18:00			ukken			
18:30-19:30			11-1 en 11-2	9-1 en 9-2	Jongens 12 jaar	Jongens 12 jaar
20:00-21:00			Jongens 17 jaar	Jongens 17 jaar	Jongens 18 jaar	Jongens 18 jaar

Donderdag	Veld 1		Veld 2		Veld 3	
	A	B	A	B	A	B
18:30-19:30			Jongens 15 jaar	Jongens 16 jaar	Meiden 13 jaar	Meiden 14 jaar
20:00-21:00						

\*Veld 2 en 3 wisselen om de week



## Oefenstof

De geboden oefenstof tijdens de trainingen zal passend moeten zijn aan de Corona situatie, hiervoor zijn de volgende uitgangspunten bepaald.

- Aangepaste KNVB oefenstof zal gebruikt worden indien beschikbaar.
  - Indien er geen aangepaste oefenstof beschikbaar is zal de trainer zijn/haar oefeningen minimaal een dag voor de training moeten delen met zijn of haar aanspreekpunt binnen de TCJ.
  - De TCJ zal dan tevens de gediplomeerde trainers vragen om oefenstof te delen per leeftijdscategorie.
  - In de leeftijdscategorie vanaf 13 jaar zal er 1,5 meter afstand gewaarborgd moeten zijn binnen de oefenvorm.

### Aanspreekpunten voor de trainers vanuit de TCJ en TC

Andre Boudewijn ukken t/m 11 jaar

Michel Boere 12 t/m 16 jaar

Peter Koen 17 t/m 18 jaar

Raymond Hagenaar Meiden

## Facilitaire organisatie

De enige ingang die we gaan gebruiken is die aan de zijde van het parkeerterrein, hier kunnen we ruimte creëren om de 1,5 meter afstand te waarborgen.

Om de ruimte te creëren om de 1,5 meter te borgen bij het parkeren van fietsen zijn de volgende middelen nodig.

- 10x Pilon
- 50x hoedje
- Afzetlint

Voor communicatie tussen Corona verantwoordelijken en TCJ

- 3x mobilfoon

## Hygiëne

- Desinfecterende hand gel langs het veld
- Beschikbaarheid toiletgroep voor noodgevallen, toegang via Corona verantwoordelijke
- Handschoenen voor de verschillende functionarissen
- Vuilcontainers voor handschoenen met instructie hoe hier mee om te gaan.
- Posters met hygiëne regels. Bij ingang, entree velden en clubgebouw

## Veiligheid

- Hesjes Corona-verantwoordelijke 3x
- Verband doos
- Telefoonlijst ouders

## spelregels om weer veilig samen te sporten

### informatie voor sporters



blijf thuis als je verkouden of griepig bent



kom in je sportkleding, kledingkamera en douches zijn gesloten



laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



ben je tussen de 13 en 18 jaar? Houd dan te allen tijde 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten



reis bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



neem je eigen bidon gevuld mee

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie [nocsf.nl/sportprotocol](https://nocsf.nl/sportprotocol)

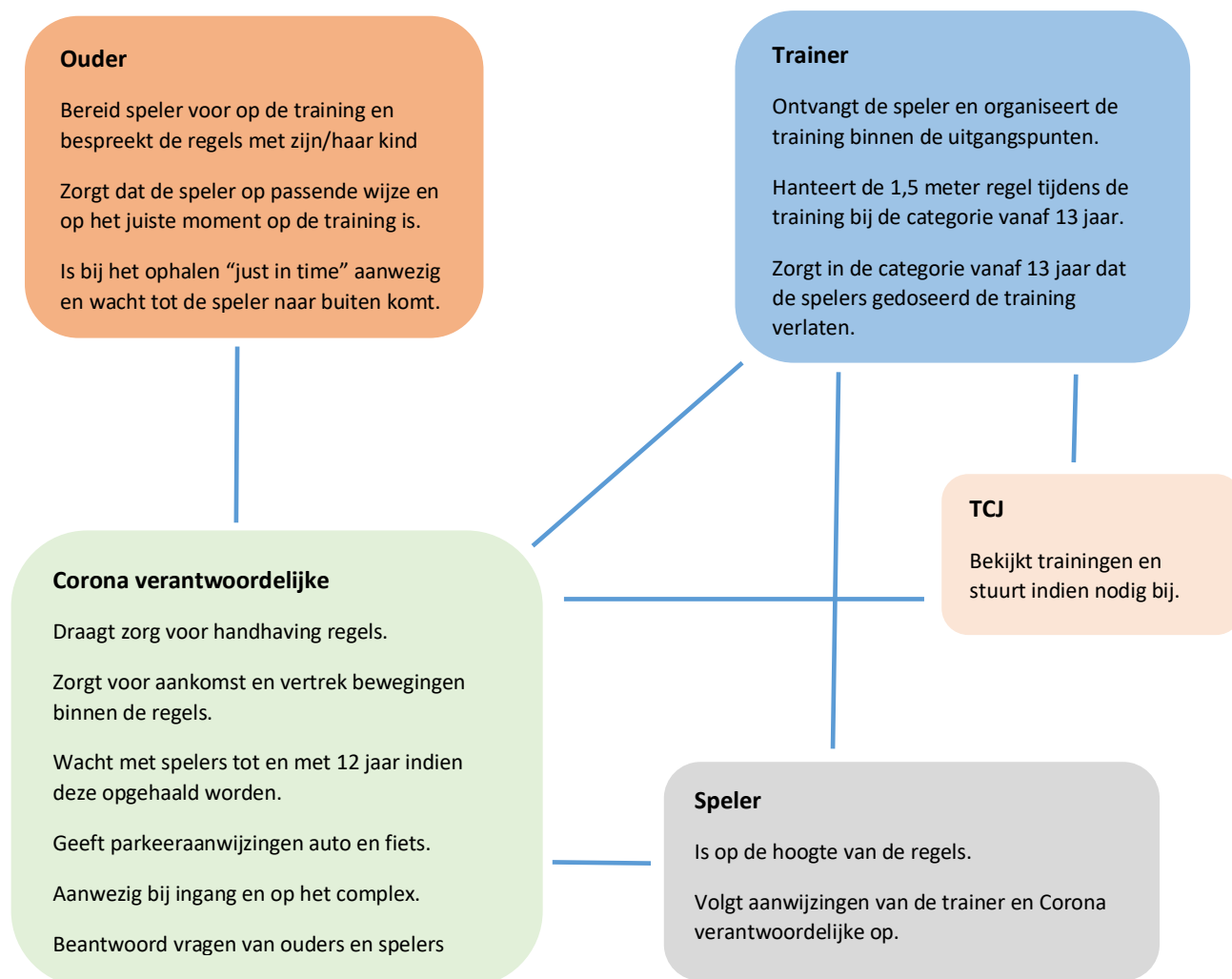
#wewinnenveelmetsport



## Verantwoordelijkheden

Om de trainingen mogelijk te maken zal iedereen mee moeten werken en zich moeten houden aan zijn/haar verantwoordelijkheden en regels.

Hieronder worden de verantwoordelijkheden weergegeven op de volgende pagina's de regels.



### Aantal functionarissen:

Corona verantwoordelijke: 1x parkeerterrein, 1x ingang en terrein

Trainer: 1 per 10 spelers

TCJ: 1x per trainingsmoment



## Regels voor ouders

Beste ouder hieronder de regels die u dient aan te houden voor en tijdens een bezoek aan onze vereniging:

### Algemeen

- 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 u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven 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.

### Bij het wegbrengen en ophalen van uw kind

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar Dilettant en ga direct daarna naar huis.
- Volg de aanwijzingen van de Corona-verantwoordelijke, deze zijn herkenbaar aan een veiligheid hesje en aanwezig bij de ingang van het terrein.
- Laat uw kind zoveel mogelijk alleen naar Dilettant komen.
- Als u uw kind wegbrengt, vertrek dan z.s.m. om ruimte te geven aan andere ouders die hun kind wegbrengen en houd 1,5 meter afstand
- Bij het wegbrengen met de auto, laat uw kind zelfstandig uitstappen en naar binnen lopen. Blijf zelf in uw auto.
- Bij het wegbrengen op de fiets, houd 1,5 meter afstand tot andere ouders. En laat uw kind zelfstandig naar binnen lopen.
- Probeer bij het ophalen niet eerder dan noodzakelijk aanwezig te zijn, uw kind zal het terrein pas verlaten als u zichtbaar voor hem of haar bent.
- Houd 1,5 meter afstand bij het ophalen tot andere ouders.



## Regels voor spelers

Beste speler hieronder de regels die je dient aan te houden voor en tijdens een bezoek aan onze vereniging:

### Algemeen

- 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 u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven 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.

### Aankomst en vertrek van de training

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training aan bij Dilettant.
- Volg de aanwijzingen van de Corona-verantwoordelijke, deze zijn herkenbaar aan een veiligheid hesje en aanwezig bij de ingang van het complex.
- Kom zoveel mogelijk alleen naar Dilettant.
- Als je gebracht wordt stap dan alleen uit, de bestuurder blijft in de auto.

### Tot en met 12 jaar

- Als de training is afgelopen verzamel je bij de Corona-verantwoordelijke bij de uitgang.

### Vanaf 13 jaar

- Als je op de fiets komt zet deze dan 1,5 meter vanaf elkaar, dit wordt aangegeven.
- Tijdens de training houd je altijd minimaal 1,5 meter afstand tot anderen.
- Als de training is afgelopen vertrek je een voor een en houd je 1,5 meter afstand van elkaar. Volg hier de aanwijzingen in van de trainer.

## Regels voor trainers

Beste trainer hieronder de regels die je dient aan te houden voor en tijdens een bezoek aan onze vereniging:

### Algemeen

- 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 u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden.
- 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.

### Aankomst en vertrek van de training

- Je kan 20 minuten voor de aanvangstijd van de training je training uitzetten, hier is ruimte in de tijden voor gereserveerd. Kom niet eerder en ga na het opruimen van je bak naar huis,

### De training

- Vertel de groep voor aanvang alle regels m.b.t. de training, en spreek spelers hierop aan.
- Houd zelf zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot je spelers bij alle leeftijden.
- Gebruik alleen de middelen uit je eigen bak.
- Zet de trainingen zelf uit en ruim ook zelf de middelen op, de spelers mogen deze niet gebruiken. Indien je gebruik maakt van een algemene bak dienen ballen en materialen schoongemaakt worden met de middelen die op het veld staan.
- Voor de trainingen volgen wij indien beschikbaar de “Corona” trainingen van de KNVB. Deze worden digitaal ter beschikking gesteld.
  - Indien er geen aangepaste oefenstof beschikbaar is zal de trainer zijn/haar oefeningen minimaal een dag voor de training moeten delen met zijn of haar aanspreekpunt binnen de TCJ.
  - De TCJ zal dan tevens de gediplomeerde trainers vragen om oefenstof te delen per leeftijdscategorie.
- Oefenvormen vanaf 13 jaar dienen altijd te voldoen aan de 1,5 meter afstand regel.



## **Veilig Trainen Team Dilettant**

Dit handboek is opgesteld door het VTTD, waarna het bestuur het akkoord gegeven heeft op de uitvoering hiervan.

Het handboek zal aangepast worden als de actualiteit hierom vraagt.

Het VTTD is geformeerd vanuit de Jeugd Commissie en de Technische Commissie Jeugd.

Hieronder de leden van het VTTD.

### **Jeugd Commissie (JC)**

Sebastiaan van der Wal, Jeugdvoorzitter

Rob Dekkers, Gedragscoach

Patrick Akkerman, Algemeen lid

### **Technische Commissie Jeugd (TCJ)**

Andre Boudewijn, ukken t/m JO11

Michel Boere, JO13 t/m JO17

Raymond Hagenaar, Meiden