

COVID-19 PROTOCOL A.M.H.C. UPWARD

HOCKEY VANAF 16 MAART 2021



BASISREGELS

1. Gezond verstand gebruiken staat voorop.
2. Blijf thuis en laat je testen indien:
 - je klachten* hebt;
 - je de afgelopen 10 dagen in een rood of oranje gebied verbleef.
3. Kom je naar de club, registreer je dan (via <https://upward.nl/registratie/>). Dit geldt voor iedereen van 13 jaar en ouder.
4. Voor iedereen van 13 jaar en ouder (dus spelers uit de C-, B- en A-teams en senioren) geldt dat zij een niet-medisch mondkapje dragen in de binnenruimtes van het clubhuis - dus als je naar de WC gaat - en in auto's (wanneer personen uit meerdere huishoudens in 1 auto zitten).
5. Bij vermoeden van klachten* kan je geweigerd worden en naar huis gestuurd worden.
6. Krijg je tijdens een training klachten*? Ga dan naar huis en laat je testen.
7. Was regelmatig je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
8. Schud geen handen en vermijd drukte.
9. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt zoveel mogelijk 1,5 meter afstand (voor spelers van 26 jaar en jonger gelden onder omstandigheden uitzonderingen, zie hierna).
10. Indien bij een speler/begeleider COVID-19 wordt vastgesteld, geeft de GGD aan welke quarantainemaatregelen noodzakelijk zijn; houd je aan die maatregelen.
11. Zolang de avondklok geldt, dient iedereen bijtijds, en in ieder geval uiterlijk om 20:45 uur, het sportpark verlaten te hebben.

* klachten zijn bijvoorbeeld: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak

SPELREGELS VOOR TRAININGEN EN OEFENWEDSTRIJDEN (PER 3 MAART 2021)

1. Jeugdspelers en jongeren **tot 27 jaar**:
 - mogen trainingen volgen;
 - mogen onderling tegen andere Upwardteams wedstrijden (**oefenwedstrijden**) spelen;
 - hoeven bij trainingen en oefenwedstrijden onderling geen afstand te houden;
 - zijn niet gebonden aan een groepsmaat bij trainingen en oefenwedstrijden, met dien verstande dat het aantal spelers en begeleiders per activiteit niet groter is dan strikt noodzakelijk.
2. Als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit van een lid (bijvoorbeeld in geval van een speler met een beperking) dan is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn.
3. Senioren van 27 jaar en ouder (**27+-senioren**) trainen in beginsel voorlopig niet. Mochten zij toch willen trainen, dan kan dat alleen wanneer de onder 4. en 5. genoemde maatregelen in acht worden genomen.
4. 27+-senioren mogen alleen individueel of in groepjes van maximaal 4 personen trainen, waarbij geldt dat:
 - onderling 1,5 meter afstand gehouden moet worden;
 - duidelijk moet zijn welke speler bij welk groepje hoort;
 - de trainer(s) kan/kunnen worden aangesproken op de naleving van de regels;
 - groepen zoveel mogelijk in vaste samenstelling trainen en er zo min mogelijk gewisseld wordt tussen de groepen;
 - het team zich eerst aanmeldt via wedstrijdsecretariaat@upward.nl en pas komt trainen nadat het bevestiging heeft ontvangen.
5. 27+-senioren houden dus **altijd** 1,5 meter afstand. Functionarissen en/of vrijwilligers kunnen hierop toezicht houden, hun aanwijzingen dienen te worden opgevolgd. Het herhaaldelijk niet naleven van de regels en/of niet opvolgen van instructies heeft mogelijk tot gevolg dat trainingsprivileges worden ingetrokken. Er wordt niet gediscussieerd over de waarschuwing of de juistheid van de waarneming van functionarissen en/of vrijwilligers.
6. Begeleiders (coaches, trainers en managers), vrijwilligers, scheidsen voor oefenwedstrijden en medewerkers die een rol hebben bij sportactiviteiten mogen aanwezig zijn met dien verstande dat het aantal

COVID-19 PROTOCOL A.M.H.C. UPWARD HOCKEY VANAF 16 MAART 2021



- sporters, begeleiders en andere hiervoor genoemd per training of oefenwedstrijd nooit groter is dan noodzakelijk.
7. Bij de trainingen en oefenwedstrijden zijn geen toeschouwers toegestaan (met uitzondering van de ouder/verzorger van een lid dat ondersteuning nodig heeft).
 8. Zingen en schreeuwen is niet toegestaan (geldt voor spelers en begeleiding).
 9. Ieder strafcornermasker wordt door slechts één speler gebruikt.
 10. Na de training of oefenwedstrijd gaat iedereen meteen naar huis; het is niet toegestaan te blijven hangen, tenzij zelf training gegeven moet worden.

CLUBHUIS

1. Het clubhuis, kleedkamers en douches zijn dicht.
2. Voor iedere speler van 13 jaar en ouder (dus spelers uit de C-, B- en A-teams en senioren) geldt dat zij een niet-medisch mondkapje dragen in de binnenruimtes van het clubhuis.
3. WC's zijn beperkt toegankelijk (max. 1 persoon in een WC-ruimte).
4. Voor andere zaken (bijv. keeperstas halen of brengen) is het clubhuis beperkt toegankelijk en ieder geval niet voor groepen (twee personen of meer dichtbij elkaar).
5. Eventueel aangeschafte consumpties (bij uitgiftepunt op begane grond buiten) zijn To Go en dienen op ten minste twintig meter afstand van het uitgiftepunt genuttigd te worden.
6. Bij het uitgiftepunt houdt iedereen natuurlijk voldoende afstand.

AANVULLENDE REGELS VOOR OUDERS VAN (JONGSTE) JEUGDLEDEN EN HOCKEYVOETBALLERS

1. Ouders mogen het terrein niet betreden, ook niet om een kind weg te brengen (tenzij je uitdrukkelijk toestemming daarvoor hebt gekregen, omdat jouw kind ondersteuning nodig heeft).
2. Kinderen komen bij voorkeur zoveel als mogelijk zelfstandig (op de fiets) naar de club. Fietsen worden neergezet in de rekken voor veld 3. Worden kinderen per fiets begeleid door een ouder, dan is het hem/haar/hen toegestaan het kind tot het fietsenrek te brengen.
3. Worden kinderen met de auto gebracht, maak dan gebruik van de K&R op P2 en verlaat het terrein meteen. P2 is na het toegangshek links. Achteraan is een slagboom: via die slagboom lopen de kinderen achterlangs naar hun veld. Dit geldt ook voor ouders van Benjamins en HockeyVoetballers (die groepen worden door trainers en begeleiders groepsgewijs opgepikt en naar het juiste veld gebracht, en weer terug).
4. Ophalen van kinderen (i) met de fiets: bij het fietsenrek of (ii) met de auto: bij de K&R (kortstondig parkeren is toegestaan).
5. Breng je jeugdleden van 13 jaar en ouder uit meerdere huishoudens met de auto, zorg dan dat iedereen een mondkapje draagt.
6. Rijd voorzichtig op het terrein.