

## HUISREGELS TRAINEN

versie 2 (update 05/09/2020)



### Voor je komt trainen

- Heb je (milde) klachten, blijf dan thuis en laat je testen. Klachten zijn: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging/koorts, verlies van reuk en smaak.
- Was thuis je handen met water en zeep.

### Tijdens je training

- Ga direct naar huis als er klachten ontstaan tijdens de training; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging/koorts, verlies van reuk en smaak.
- De kleedkamers zijn alleen open om je schoenen te wisselen. Zorg dat je omgekleed naar de sporthal komt in je trainingskleding met eventueel trainingspak.
- Volg de opgegeven looproute in de Arena
  - o Bij binnenkomst gebruik je de rechtergang. Je gebruikt de kleedkamer die correspondeert met het veld waar je op gaat trainen. Je gaat vervolgens via de aangegeven kleedkamer (na het wisselen van je schoenen) direct naar de zaal (mits jouw veld beschikbaar is).
  - o Vertrek direct na je training door de hal (blauwe vloer) direct naast de zaal **via scheidrechterkleedkamer en de centrale hal opnieuw** naar de kleedkamer om je schoenen te wisselen om vervolgens via de hal met de blauwe vloer en via de scheidsrechters kleedkamer naar buiten te gaan.
- In de Polluxstraat **volg je de looproute via de kleedkamer en neem je je tas en schoenen mee de zaal in. Na de training verlaat je de sportzaal via de andere kleedkamer.** Ook hier wordt de kleedkamer alleen gebruikt om de schoenen te wisselen.
- Gebruik bij binnenkomst de aanwezige desinfecteer voor je handen en onderarmen.
- Houd de juiste afstand aan:
  - o Senioren houden buiten de velden 1,5 meter afstand. Plaats je tas met bidon op anderhalve meter van elkaar zodat je tijdens drinkpauzes naar je eigen tas kunt lopen. Dus de tassen niet meer op een hoopje bij elkaar.
  - o Jeugd houdt buiten de velden 1,5 meter afstand tot de trainer. Onderling hoeft je geen afstand te houden.
  - o Mini's hoeven geen afstand tot elkaar of de trainer te houden.
- Binnen de velden hoeft je geen afstand te houden, maar voorkom onnodig fysiek contact (high five, aftikken, etc.)
- Hou de opgegeven trainingstijden strikt aan, zodat het team dat na jou komt niet hoeft te wachten.
- Schreeuwen/zingen is niet toegestaan.

### Na de training

- De spelers van de eerste ronde (altijd jeugdleden) verzamelen zich met spullen op veld 2 om daar hun gebruikte ballen en andere materialen te desinfecteren. Alle teams van de tweede ronde kunnen op veld 1,3 en 4 warmlopen. Als veld 2 vrij is kan het team dat daar is gepland het veld gaan gebruiken.
- Gebruikte ballen en bankjes desinfecteren. Teams maken zo veel mogelijk gebruik van hun eigen ballenset. Senioren doen dit na afloop van hun eigen training op het eigen veld met de helft van het team, de andere helft gaat vast naar buiten om drukte in de kleedkamer te voorkomen.
- Douchen doe je thuis.
- Was je handen / onderarmen met water en zeep.

Heb je vragen, spreek dan de zaalwacht aan of neem contact op met: [secretariaat.castellum@gmail.com](mailto:secretariaat.castellum@gmail.com)