



Eindhovense Studenten Zaalvoetbalvereniging Totelos

Adres
Onze Lieve Vrouwestraat 1
5612 AW Eindhoven

Betreft
COVID-19 protocol trainingen

Datum
19 november 2020

Contact
www.totelos.nl
bestuur@totelos.nl
NL73 INGB 0004 3264 58

Introductie

De komende tijd zullen de trainingen er een stuk anders uitzien dan we gewend zijn. Dit document bevat alle informatie omtrent deze trainingen. Daarnaast worden in dit document alle regels genoemd, waaraan de leden zich moeten houden tijdens en rondom de training. Het is dus van groot belang dat je dit document zorgvuldig doorneemt en zorgt dat je alle regels begrijpt en ook naleeft. De trainingen zullen beginnen in de week van 23 november.

Algemene informatie

Aantal personen en hal indeling

Op dit moment zijn trainingen met een maximum aantal personen van 16 toegestaan. Een extra toevoeging hieraan is dat er maar in groepen van 4 personen getraind mag worden. Dit betekent dat de sporthal zal worden opgedeeld in 4 kwarten waarin ieder 4 leden kunnen trainen. Hier zullen dus passing en technische oefeningen uitgevoerd kunnen worden. Er wordt niet van groepje of van vak gewisseld, de gehele training blijf je samen met de andere 3 personen van je groepje in het kwart van de zaal dat je is toegewezen.

Trainingstijden en schema

Omdat een training op een kwart veld met maximaal 4 personen niet 1,5 uur lang goed en leuk kan zijn, hebben we besloten om tijdvakken van 40 minuten te hanteren. Elk met een wisseltijd van 10 minuten. De momenten waarop we trainen blijven grotendeels gelijk met het normale schema. Het totale schema met trainingstijden is te zien in Figuur 1.

Tijd/Dag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
17:40-18:20	Ladies' selection - Melissa - 16 - Hal 1			Men's training - Joey - 16 - Hall 1
18:30-19:10		Men's training - Pim - 16 - Hall 3		Men's training - Joey - 16 - Hall 1
19:20-20:00		Men's training - Pim - 16 - Hall 3		Men's training - Joey - 16 - Hall 1
20:00-20:40	Men's selection - Atef - 8 - Hall 2		Men's selection - Atef - 16 - Hall 2	
20:50-21:30	Men's selection - Atef - 8 - Hall 2		Men's selection - Atef - 16 - Hall 2	
Legend:				
Colour code	Who is allowed to come to this training?			
Ladies' selection	Female members who play in Da1 or Da2			
Men's selection	Male members who play in T1 or T2, or are invited by Atef			
Men's training	All male members			
Ladies' training	All female members			

Figuur 1: Trainingsschema

In Figuur 1 staat ook beschreven wie er naar welke training mag komen.

Inschrijving

Trainingen werken de komende tijd via inschrijving. Hoe je je voor een training moet inschrijven is afhankelijk van welk soort training dit is. Dit wordt hieronder beschreven:



- Dames selectie en reguliere training: De dames gebruiken al langer een app voor inschrijvingen van de trainingen: Teamers. Dit zal niet veranderen.
- Heren selectie training: De inschrijving voor de heren selectie training zal verlopen via Atef el Allouche via Whatsapp
- Reguliere heren training: Via het Ledenportaal. Hierin (<https://members.totelos.nl/events>) zullen per week twee evenementen (dinsdag en donderdag) worden aangemaakt die verwijzen naar een Google Spreadsheet. Inschrijven kan door hier je naam in te vullen bij één van de tijdvakken. Aanmelden voor de trainingen kan wekelijks vanaf de voorafgaande vrijdagavond tot maandagmiddag 15:00. In die tijd mag je **je naam één keer invullen** in één tijdvak. Na maandagmiddag mag je je naam ook invullen in meerdere tijdvakken, als er nog plek is.

De aanmeldingen zullen bij de ingang van het SSC gecheckt worden door een bestuurslid.

Regels

Om te zorgen dat de training probleemloos verloopt, zijn er een aantal regels opgesteld in samenwerking met het SSC. Elk deelnemend lid dient zich aan deze regels te houden. Het lid kan van een training verwijderd worden door de trainer/bestuurslid/SSC personeel wanneer deze regels niet worden nageleefd. De regels waaraan je je dient te houden zijn hieronder beschreven:

De allerbelangrijkste regel verdient een eigen alinea: **Blijf thuis bij verkoudheid/hoesten/niezen/koorts of als je recentelijk contact hebt gehad met iemand die positief is getest op COVID-19.**

Voor en na de training:

- Was je handen voor vertrek en zorg dat je alleen vertrekt richting het SSC. Ook als je met huisgenoten en/of familieleden komt trainen dienen jullie apart te arriveren. Een ander weet namelijk niet of jullie huisgenoten zijn. Zorg ook dat je niet blijft hangen/praten bij de fietsenstalling of ingang van het SSC.
- Zorg dat je bij het verlaten van de fietsenstalling van het SSC een mondkapje op hebt. Dit mondkapje mag je pas afdoen bij het binnentreden van de hal.
- Ontsmet je handen bij binnenkomst van het SSC en meld je bij de corona verantwoordelijke. Dit is een bestuurslid die bij de ingang van het SSC staat. Deze zal checken of je bent ingeschreven voor de training.
- Zorg dat je op tijd bent maar dat je niet langer dan 10 minuten voor aanvang van je training aanwezig bent op het SSC.
- Omkleden en douchen is NIET mogelijk in het SSC. Zorg dus dat je van tevoren omgekleed bent en alleen je schoenen hoeft te wisselen.
- Bij binnenkomst in de hal kun je je spullen tegen de muur aan de zijkant van de hal leggen. Zorg dat je deze zo ver mogelijk naar achter legt, zodat mensen die later komen niet eerst langs jouw spullen hoeven te lopen. Zorg hier natuurlijk ook voor 1.5m afstand tussen jouw spullen en die van een ander.
- Na het neerleggen van je sporttas, meld je je bij de trainer. De trainer wijst je een kwart van de hal en een bijbehorend groepje aan. Ga hier gelijk naartoe. Natuurlijk is het leuk om onderweg even te socializen met andere Totelossers in de hal, maar dit is absoluut NIET de bedoeling.
- Na de training dien je de hal zo spoedig mogelijk te verlaten. Ook buiten de hal is het de bedoeling dat je zo spoedig mogelijk het SSC verlaat en huiswaarts gaat. Dezelfde regel van het niet blijven hangen/praten bij aankomst, geldt hier natuurlijk ook.

Tijdens de training:

- Zorg dat je, ook binnen je groep van 4 personen, ten alle tijden 1.5m afstand houdt van elkaar. De oefeningen zullen er op worden ingericht dat spelers niet binnen 1.5m van elkaar komen. Geef elkaar dus ook genoeg tijd en ruimte voor deze oefeningen.
- Neem je eigen flesje drinken mee.
- Raak de hulpmaterialen van oefeningen niet aan, tenzij de trainer je dit instrueert.



- Het in de handen pakken van de bal is niet toegestaan. Ook mag de bal niet met het hoofd worden gespeeld.
- Volg ten alle tijden instructies van trainers, bestuursleden en SSC personeel op. Wanneer dit niet wordt gedaan, hebben deze personen de bevoegdheid om je te verwijderen van de training.
- Het is mogelijk om op het SSC naar de wc te gaan.