



ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

RICHTLIJNEN OPSTART HOCKEY IN VLAANDEREN

In de versoepelde maatregelen rond de COVID-19 crisis, heeft de Nationale Veiligheidsraad (24 april 2020) beslist om georganiseerde sport in België geleidelijk terug op te laten starten. Sportieve activiteiten in openlucht zijn gefaseerd weer mogelijk vanaf 4 mei 2020.

Voor de teamsporten, zoals hockey, is dat, **onder voorbehoud van eventuele nieuwe instructies van de overheid**, weer mogelijk vanaf 18 mei 2020. Dit zal een **gefaseerde en beperkte opstart** worden, die strikt omkaderd dient te gebeuren:

- zonder toeschouwers of ouders/begeleiders binnen de club of langs de lijn (behalve zij die door het clubbestuur gemandateerd zijn);
- met respect voor de hygiëneregels en sociale (1,5m buiten het veld) en actieve distancing (5m op het veld);
- en niet te vergeten: het sportmateriaal (behalve de sticks en ander eigen materiaal van de spelers zelf), nodig voor de trainingen, zal **ALLEEN** door de trainers aangeraakt mogen worden.

Bovendien wordt er aangeraden om voor en na de trainingen mondkmaskers te gebruiken, en voor de trainers, ook tijdens de training.

Om ervoor te zorgen dat de maatregelen van de Nationale Veiligheidsraad niet teruggedroefd worden, **vragen wij aan alle clubs, spelers en ouders om de richtlijnen en dringende adviezen die de VHL hieronder geeft, STRIKT te volgen en de opgelegde regels en afspraken te respecteren**. Het is de verantwoordelijkheid van ons allen om over elkaars gezondheid te waken ...

Deze adviezen kunnen natuurlijk veranderen indien er nieuwe richtlijnen worden afgekondigd door de Nationale Veiligheidsraad.

Lees verder op volgende bladzijden...





ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

RICHTLIJNEN OPSTART HOCKEY IN VLAANDEREN

INSTRUCTIES VOOR DE CLUBS

- ✗ Zorg voor een veilige en handige 'kiss & ride' zone voor het afzetten van de kinderen.
- ✗ Clubhuis (uitgezonderd toiletten), kleedkamers en andere ruimtes zijn GESLOTEN. Dugouts zijn afgesloten met afzetlint. Hang duidelijke posters met richtlijnen op. Er zijn templates voor posters beschikbaar op de site van de VHL.
- ✗ Horeca (bar, tuinbars, restauratie, vergaderruimten, ...) en terras zijn GESLOTEN. Er mogen GEEN zitplaatsen ter beschikking gesteld worden.
- ✗ Het is NIET TOEGELATEN om op of in de directe omgeving van de club verkoop van drank, etenswaren of andere materialen te organiseren. Drankautomaten MOETEN met afzetlint afgesloten worden.
- ✗ Stel schoonmaakmiddelen en alcoholgel beschikbaar en hang de hygiëneregels op meerdere plekken van het complex op (ingang/uitgang velden - WC).
- ✗ Zorg dat EHBO materiaal en een AED (Automatic External Defibrillator) altijd beschikbaar/bereikbaar zijn. Hang duidelijke posters waar deze te vinden zijn.
- ✗ Maak uw trainingsschema zodanig op dat er telkens een ruimte van 15 min tussen elke training is om de spelers de kans te geven het veld te verlaten voordat er een nieuwe spelersgroep het veld op komt.



ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

✂ Om de trainingen goed te laten verlopen, raden wij de clubs aan om te zorgen voor:

-  **1 hoofdverantwoordelijke** (kan een volwassen lid, ouder of begeleider zijn, die gemandateerd is door het clubbestuur):
-  is constant fysiek aanwezig en duidelijk herkenbaar (fluohesje).
 -  heeft een mondmasker, te gebruiken wanneer social distancing (1,5m) niet kan nageleefd worden (bv bij blessure).
 -  heeft eindverantwoordelijkheid over de infrastructuur (veld(en), clubhuis, parking, ...) en de clubmedewerkers (trainers, WC verantwoordelijke, assistentie-ouders, ...).
 -  heeft het recht om op ieder moment de training te laten stoppen, of iemand naar huis te sturen, als de regels niet opgevolgd worden.
-  **1 WC verantwoordelijke** tijdens trainingen van spelers tot U12 (kan een volwassen lid, ouder of begeleider zijn die gemandateerd is door het clubbestuur):
-  heeft een mondmasker, te gebruiken wanneer social distancing (1,5m) niet kan nageleefd worden (bv bij blessure).
 -  is duidelijk herkenbaar (fluohesje).
 -  is verantwoordelijk voor het doen naleven van de hygiëne regels en de 1,5m regel (wachtrij, max. 2 personen tegelijkertijd in het toiletblok).
 -  is verantwoordelijk voor het regelmatig ontsmetten van het sanitair.



ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA



Assistentie-ouders tijdens de trainingen van spelers tot U12 (kan een volwassen lid, ouder of begeleider zijn die gemandateerd is door het clubbestuur):

- 📌 1 assistentie-ouder per ploeg, is duidelijk herkenbaar (fluohesje).
- 📌 verwittigt op voorhand de ouders van de ploegleden dat zij/hij de assistentie-ouder is tijdens de training.
- 📌 waarschuwt ouders als hun kind koorts en/of benauwdheidsklachten vertoont en vraagt hen om het kind onmiddellijk op te komen halen.
- 📌 heeft een mondmasker, te gebruiken wanneer social distancing (1,5m) niet kan nageleefd worden (bv bij blessure).
- 📌 is verantwoordelijk voor het opwachten van de jonge spelers aan de 'kiss & ride' zone en deze naar het veld te vergezellen.
- 📌 is verantwoordelijk bij het ontsmetten van de handen van de spelers van zijn/haar ploeg met alcoholgel aan de ingang van het veld bij de start van de training.
- 📌 geeft instructies aan de kinderen van zijn/haar ploeg om hun hockeyspullen aan de zijlijn van het veld achter te laten op 5 m van elkaar.
- 📌 geeft duidelijke richtlijnen over hygiëne, social distancing (1,5m) en actieve distancing (5m tijdens de training op het veld) aan zijn/haar ploeg.
- 📌 vergezelt zijn/haar ploeg naar hun trainer en gaat aan de zijlijn staan.
- 📌 vergezelt kinderen van zijn/haar team, indien deze tijdens de training naar het toilet moeten.
- 📌 geeft instructies aan de kinderen van zijn/haar ploeg om na de training hun hockeyspullen terug op te pikken en verlaat samen met zijn/haar ploeg rustig het veld.
- 📌 is verantwoordelijk voor het ontsmetten van de handen van de spelers van zijn/haar ploeg met alcoholgel aan de uitgang van het veld bij het einde van de trainingssessie en brengt de spelers van zijn/haar ploeg terug naar de 'kiss & ride' zone.



ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA



1 terreinverantwoordelijke per veld voor hygiëne/ontsmetting op het veld (kan een volwassen lid, ouder of begeleider zijn die gemandateerd is door het clubbestuur; voor clubs met minder dan 500 leden mag deze persoon de dubbele rol op zich nemen van hoofdverantwoordelijke en terreinverantwoordelijke):

-  is constant op en rond zijn/haar veld aanwezig en duidelijk herkenbaar (fluohesje).
-  is verantwoordelijk om instructies en materiaal (alcoholgel + routingposters + ballen en trainingsmateriaal) te voorzien voor zijn/haar veld en checkt dit na bij elke nieuwe trainingsdag.
-  heeft een mondkapje, te gebruiken wanneer social distancing (1,5m) niet kan nageleefd worden (bv bij blessure).
-  houdt in de gaten dat alles goed, en volgens de regels verloopt op en rond zijn/haar veld.
-  is verantwoordelijk voor de trainers en voor het doen naleven van de social (1,5m) en actieve distancing (5m) regels tijdens de training op het veld.
-  is verantwoordelijk voor het regelmatig ontsmetten van toegangshek/klink van zijn/haar veld.

✗ Veldbezetting jeugd (tot en met U12):

-  Maximum 6 spelers + 1 trainer per ¼ veld
-  Maximum 12 spelers + 2 trainers per ½ veld
-  Maximum 24 spelers + 4 trainers per veld

✗ Veldbezetting tieners en volwassenen (vanaf U14):

-  Maximum 9 spelers + 1 trainer per ½ veld
-  Maximum 18 spelers + 2 trainers per veld

✗ Laat hekken en poortjes open indien mogelijk, om te vermijden dat deze door teveel handen moeten worden aangeraakt.

✗ Probeer indien mogelijk het opgaan van het veld en het verlaten van het veld, via gescheiden wegen te laten gebeuren, om er voor te zorgen dat personen elkaar zo weinig mogelijk kruisen.

✗ Geef looprichting(en) aan via posters.





ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

Nu we dankzij de versoepelingen opnieuw samen kunnen trainen, willen we dit natuurlijk graag zo houden. Dat kan alleen als alle clubs én alle spelers de regels en afspraken respecteren. We zijn samen verantwoordelijk voor elkaars gezondheid én rekenen meer dan ooit op ieders inzet!

PAS OP!

- ✗ Deze richtlijnen kunnen ten allen tijde gewijzigd of bijgestuurd worden, naargelang de beslissingen van de Nationale Veiligheidsraad.
- ✗ Iedere organisatie wordt geacht de officiële regelgeving van de Nationale Veiligheidsraad strikt te volgen. Deze vindt u hier: www.info-coronavirus.be/nl/. Wees ervan bewust dat uw club ten allen tijde kan gecontroleerd worden door de politie, op het naleven van deze regels.

PLAY IT SAFE!





ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

RICHTLIJNEN OPSTART HOCKEY IN VLAANDEREN

INSTRUCTIES VOOR TRAINERS

- ✗ Bereid je training goed voor. Zorg ervoor dat het trainingsmateriaal klaarstaat op het veld als de kinderen het veld op komen. Suggestie: waarom niet vooraf Zoomen of Whatsappen met je groep(en) om training(en) nog beter voor te bereiden.
- ✗ Trainingsoefeningen:
 - 👤 Enkel oefeningen binnen elke groep, niet cross-groep/ploeg
 - 👤 Voorzie GEEN onderlinge wedstrijdjes
- ✗ Type oefeningen:
 - 👤 Individuele oefeningen – fysiek: lopen, kracht, stretching
 - 👤 Individuele oefeningen – techniek: behendigheid
 - 👤 ‘Passing’ met max. 3 spelers: shot/push/flats/sleep
 - 👤 ‘Op doel’ met max. 3 spelers en zonder verdedigende partij: shot/push/flats/sleep
 - 👤 Richtlijnen voor de trainingsoefeningen zijn op de site van de VHL te vinden.
- ✗ Was/ontsmet je handen voor je vertrek van huis.
- ✗ Het is aangeraden een mondmasker te dragen.
- ✗ Check of je spelers bij het begin van de training op de hoogte zijn van de algemene hygiënische maatregelen:
 - 👤 handen ontsmetten bij het opkomen op het veld en verlaten van het veld
 - 👤 de juiste afstand houden:
 - ✍ buiten het veld: altijd **min. 1,5 meter** afstand houden
 - ✍ op het veld: altijd **min. 5 meter** afstand houden
 - 👤 enkel hun eigen stick, bitje, drinkfles, scheenbeschermers gebruiken en aanraken
 - 👤 ballen mogen enkel met de stick of de voet aangeraakt worden



ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

- ✗ Geef mee (aan je spelers ouder dan 14 jaar) dat inspanning aanbevolen is tot 80% van de maximale hartslag (momenteel niet meer) en kijk er op toe dat de jongere spelers niet overdrijven.
- ✗ Jij ALLEEN bent verantwoordelijk voor het verdelen en het weer verzamelen van de ballen, en ze doorgeven aan de terreinverantwoordelijke aan het einde van jouw trainingsblok.
- ✗ Je bent verantwoordelijk voor het uitleggen van de oefeningen.
- ✗ Je bent verantwoordelijk voor het in het oog houden van de kinderen i.v.m. naleven van de richtlijnen.
- ✗ Veldbezetting jeugd (tot en met U12):
 -  Maximum 6 spelers + 1 trainer per ¼ veld
 -  Maximum 12 spelers + 2 trainers per ½ veld
 -  Maximum 24 spelers + 4 trainers per veld
- ✗ Veldbezetting tieners en volwassenen (vanaf U14):
 -  Maximum 9 spelers + 1 trainer per ½ veld
 -  Maximum 18 spelers + 2 trainers per veld

PLAY IT SAFE!





ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

RICHTLIJNEN OPSTART HOCKEY IN VLAANDEREN

INSTRUCTIES VOOR SPELERS EN/OF OUDERS/BEGELEIDERS

- ✗ Was/ontsmet je handen voor je vertrek van huis.
- ✗ Kom op de club in trainingskleding en vertrek in dezelfde kleding naar huis (kleedkamers & clubhuis zijn GESLOTEN).
- ✗ Kom **maximum** 10 minuten vóór het begin van je training naar de club en wacht buiten het veld (op 1,5 m van elkaar) tot de training vóór die van jou afgelopen is. Betreed het veld niet allemaal op hetzelfde moment, maar wacht geduldig je beurt af. Voor de spelers tot U12 zal de assistentie-ouder aangesteld voor jouw ploeg je begeleiden van de 'kiss & ride zone' naar de verzamelplek bij je trainer op het veld.
- ✗ In het begin en op het einde van elke training ontsmet je je handen met alcoholgel die je zelf mee hebt. De club zal daarnaast ook alcoholgel ter beschikking stellen.
- ✗ Blijf thuis als je één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, koorts – **zelfs in de lichtste vorm!**
- ✗ Blijf thuis als iemand bij je thuis koorts en/of benauwdheidsklachten heeft.
- ✗ Voor, tijdens en na de training geef je elkaar GEEN hand maar hou je je strikt aan de social distancing regels. Je kan elkaar perfect op een andere manier begroeten, succes of proficiat wensen, zonder elkaar een hand of kus te geven, dwz geen "blotehandcontact" met andere personen. Hou steeds 1,5 meter afstand.
- ✗ Breng je eigen spullen mee: hockeystick, schoenen, scheenbeschermers, handschoen, beetje, drinkbus (drink enkel van je eigen drinkbus).
 - 🧑‍🦲 Eigen stick of eigen beetje vergeten? ➔ speler MAG NIET trainen en MOET naar huis.
 - 🧑‍🦲 Raak enkel je eigen materiaal aan.



ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

- ✗ Trainingsmateriaal (ballen, kegels,...) daar zorgt de club voor.
 - 🧑 Enkel de trainer mag het trainingsmateriaal met zijn/haar handen aanraken, spelers enkel met de stick.
 - 🧑 De trainer is verantwoordelijk voor het verzamelen van het trainingsmateriaal en het doorgeven aan de terreinverantwoordelijke.
- ✗ Een keeper mag enkel zijn eigen keepersmateriaal gebruiken. Indien er geen “vaste” keeper met eigen materiaal is, wordt er getraind **zonder** keeper.
- ✗ Heb je tijdens de training per ongeluk toch een persoon of zijn/haar materiaal aangeraakt, ontsmet dan opnieuw je handen met jouw eigen of de aanwezige alcoholgel.
- ✗ Hou op het veld **steeds minstens 5 meter afstand** van elkaar.
- ✗ Breng steeds papieren zakdoeken mee.
 - 🧑 Gebruik deze steeds om uw neus te snuiten en werp deze dan onmiddellijk daarna in de aanwezige vuilnisemmers.
 - 🧑 Het is **STRENG VERBODEN** om op het veld te spugen en/of neus te snuiten zonder zakdoek.
- ✗ Na de training verlaat je onmiddellijk het veld en de club via de aangegeven weg, rustig en op afstand (1,5m) van elkaar. Voor de spelers tot U12 zal jouw assistentie-ouder je begeleiden van de verzamelplek op het veld naar het hek verder tot aan de ‘kiss & ride’ zone.
- ✗ Als je het veld verlaat, ontsmet je je handen nog eens met alcoholgel!





ASSOCIATION ROYALE BELGE DE HOCKEY
LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

KONINKLIJKE BELGISCHE HOCKEY BOND
VLAAMSE HOCKEY LIGA

ouders/beggeleiders

- ✗ Ouders/beggeleiders zetten hun kinderen af aan de 'kiss & ride' zone en briefen hun kinderen over de hygiëne maatregelen, social distancing (1,5m) en actieve distancing (5m tijdens de training op het veld).
- ✗ Ouders/beggeleiders zijn **NIET TOEGELATEN** in het clubhuis, op het terras, in de dugouts of langs de zijlijn. We raden aan om jeugd te droppen aan de 'kiss & ride' zone, maximum 10 minuten vóór het begin van hun training en hen te komen halen zodra hun training afgelopen is (carpooling wordt ten stelligste afgeraden).

PLAY IT SAFE!

