

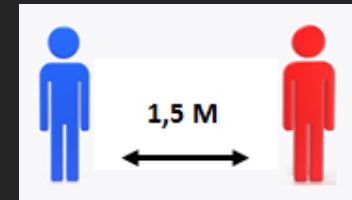


Training vanaf 14 oktober '20- instructies - gedragscodes



Maandag 12 oktober - VS01

Algemene informatie



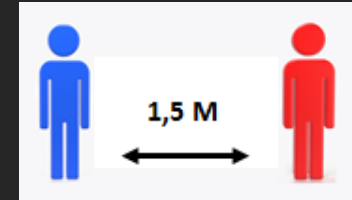
Update 12 oktober – Vanaf **woensdag 14 oktober** schakelt de sportsector in heel Vlaanderen over naar code oranje.

Concreet betekent **code oranje** voor de sportsector:

- dat indoorsportactiviteiten waarbij geen anderhalve meter afstand bewaard kan worden voor iedereen ouder dan 12 jaar tijdelijk verboden zijn;
- dat alle kleedkamers sluiten, behalve in zwembaden.

Dat heeft Vlaams minister van Sport Ben Weyts beslist op vraag van en in overleg met de sportsector. “We roepen iedereen op om de veiligheidsmaatregelen langs het veld maximaal te respecteren, zodat de sportactiviteiten op het veld kunnen blijven doorgaan”, zegt Weyts. “Als de situatie verder verslechtert, dan zullen we ook de kantines moeten sluiten en het publiek moeten weren”.

Algemene informatie



BCO wil dan ook de gelegenheid bieden, aan wie wenst, om verder te trainen onder strenge voorwaarden.

Een eerste belangrijk punt is wel:

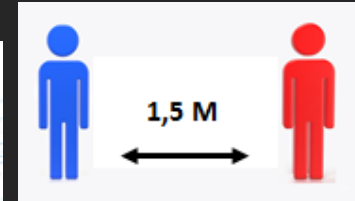
Deelnemen aan deze trainingen is geheel vrijblijvend

Zoals aangegeven bij 'code oranje' verandert er niets voor de leeftijdsgroepen van **multimove, G-basket, U8 tem U12.**

Alle trainingen en wedstrijden zullen doorgaan zoals gepland.
(wedstrijduren kunnen wel nog veranderen!)

Zij mogen met contact trainen, voor hen blijft alles zoals het was. Echter vragen wij wel aan de coaches om met mondkmasker training te geven en te coachen.

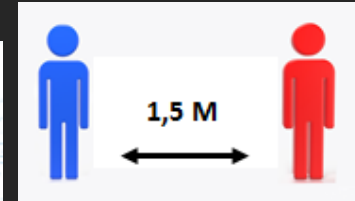
Algemene informatie



Voor ploegen **U14 en hoger** zijn er aangepaste trainings-instructies en zijn de wedstrijden opgeschort.

- Trainingen blijven doorgaan coronaproof. Meer info via coaches en PV's
- Er moet contactloos getraind worden – geen passing
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.
- Iedereen respecteert de social distancing om het terrein te betreden.
- Ook op het terrein wordt 1,5 meter afstand gehouden.
- Je raakt alléén je eigen bal (of de bal die je van de club gebruikt) aan.
- Probeer je gezicht niet aan te raken

Informatie per ploeg



U14A en U14B: - de 2 trainingsmomenten blijven behouden - max 10 spelers op training, contactloos trainen

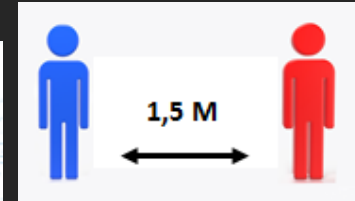
U16A: - maandagtraining valt weg; dinsdag en donderdag blijft behouden - max 10 spelers op training, contactloos trainen

U16B: - de 2 trainingsmomenten blijven behouden - max 10 spelers op training, contactloos trainen

U18: - de 2 trainingsmomenten blijven behouden - max 8 spelers op training, contactloos trainen - eventueel een derde trainingsmoment inlassen om in kleinere groepen te trainen (maandag 17h tot 18h30 - Els verwittigen wanneer dit trainingsuur ingenomen gaat worden)

Dames: - dinsdagtraining blijft behouden - wanneer er meer dan 6 speelsters aanwezig zijn - 2 trainingsmomenten na elkaar op dinsdag / groep splitsen. Contactloos trainen.

Informatie per ploeg

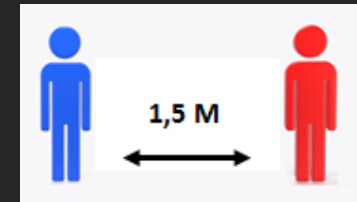


Heren C: - trainingsmoment zal verplaatst worden naar woensdag 19h30 tot 21h - max 8 spelers op training. Bij meerdere spelers aanwezig, 2 trainingsmomenten na elkaar op woensdag / groep splitsen. Contactloos trainen.

Heren B: - 1 trainingsmoment wordt behouden. Vrijdag - volledige zaal (training op woensdag vervalt) - contactloos trainen

Heren A: - 2 trainingsmomenten worden behouden - Contactloos trainen.

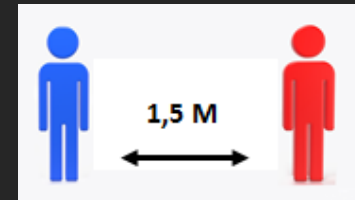
Algemene afspraken voor iedereen



VOOR VERTREK :

- Blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een grieperig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, geur- en smaakverlies, waterachtige diarree, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.
- Alléén spelers - coaches toegelaten op de training.
- Ga thuis nog naar het toilet.
- Probeer je gezicht nooit aan te raken, ook niet tijdens het sporten.

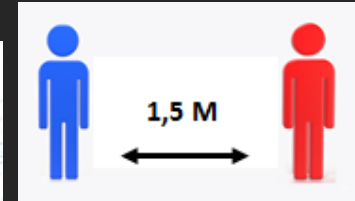
Algemene afspraken voor iedereen



VOOR VERTREK :

- Trainingskledij - basketschoenen worden van thuis aan gedaan.
- Kleedkamers zijn niet beschikbaar!!!!
- Iedereen brengt zijn eigen drinkbus mee (eventuele afval wordt terug meegenomen naar huis)
- Geen andere voedingswaren zijn toegestaan
- Mondmasker is niet verplicht, wie er een wenst te dragen mag / kan dit doen.
- Wie een mondmasker wil dragen brengt dit zelf mee.
- Indien de ouders de spelers brengen, dragen ze (ouders) verplicht een mondmasker.

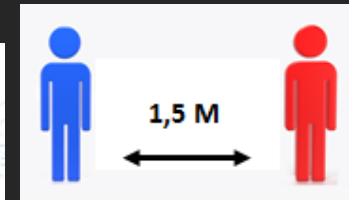
Algemene afspraken voor iedereen



BIJ AANKOMST:

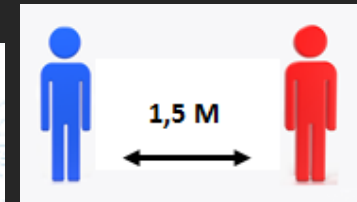
- Handen ontsmetten in de inkomhal van de sporthal, houd afstand minimum 1,5m.
- Volg de richtlijnen van de sporthal, de pijlen en de informatieborden.
- Iedereen die een eigen bal meebrengt, ontsmet deze bij aankomst (verplicht).
- Wie geen eigen bal mee heeft, gebruikt een van de club.
- Wie een bal van de club gebruikt, ontvangt de bal en ontsmet deze eerst zelf + eigen handen nogmaals ontsmetten.
- BCO voorziet ontsmettingsmiddel en papieren tissues
- Wie zich niet aan de regels houdt zal hierop onmiddellijk gewezen worden.
- Spelers mogen maximaal 5 minuten voor aanvang aanwezig zijn
- Ze komen alleen.
- Ze volgen de instructies naar de aangeduide wachtzone (liefst buiten aan de sporthal) en gaan pas de sporthal binnen als het terrein waarop getraind wordt, vrij is.
- Er worden geen handen geschud en de social distance wordt bewaard

Praktische afspraken voor iedereen



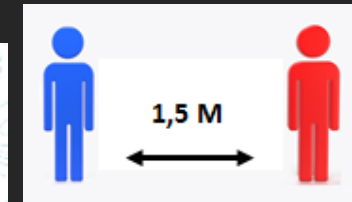
- BIJ EINDE :
- Iedereen respecteert de social distancing om het terrein te verlaten
- Bij het verlaten worden zowel bal als handen opnieuw ontsmet.
- Wie een bal van de club gebruikt heeft, ontsmet deze ook opnieuw alvorens terug te geven.
- Blijf afstand houden en ga onmiddellijk (liefst alléén) naar huis.
- VOOR DE OUDERS : Haal direct na de training jouw kind(eren) op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Afspraken Coach U14 en hoger



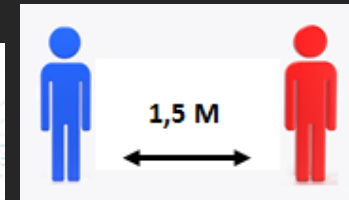
- Neem op elk ogenblik van je aanwezigheid een voorbeeldrol op
- Moet minimaal 15 minuten voor aanvang training aanwezig zijn
- De coach bereidt een training voor met in acht name van de coronamaatregelen zoals, social distancing bewaren, geen wedstrijdvorm, zoveel mogelijk 'one way', liever werken techniek dan op snelheid, geen passing-oefeningen, spelers ten alle tijd verdelen op de beschikbare oppervlakte, markeren en gebruik maken van vaste spots die minimaal 1,5m van elkaar verwijderd zijn ...
- **Hij/zij bezorgt ook zo snel mogelijk na de training de aanwezigheidslijst (digitaal) aan dezelfde persoon.**
- Voorzie alleen oefeningen en bewegingen waarbij je 1,5 meter afstand houdt en aanraking niet mogelijk is.

Afspraken Coach U14 en hoger



- Is verplicht handschoenen en mondkmasker te dragen tijdens het geven van de training.
- De coach raakt geen enkele bal aan tijdens de training.
- Hij begeleidt de groep vanaf de wacht-zone (voor de training) tot het verlaten van het terrein (na de training). Hij verlaat als laatste het terrein.
- **Er mogen maximaal 10 spelers gelijktijdig op het terrein aanwezig zijn.**
- We vragen de coach zo veel mogelijk zijn spelers gelijk te verdelen over de twee helften van het terrein - dit mag zo wel in de lengte als in de breedte zijn.
- Zorg steeds dat de groep met dezelfde personen zijn
- Er mogen maar zo veel ballen aanwezig zijn op het terrein als er spelers zijn en alle ballen moeten steeds in gebruik zijn. Er mag dus nooit een bal op of naast het terrein zijn die niet gebruikt wordt.
- Neemt een signaalfunctie op voor iedereen ... om zaken te melden die niet in lijn zijn met de corona-maatregelen zijn of niet gepast.

Sport veilig



- Een EHBO-kist is aanwezig in de cafetaria
- Het AED-toestel bevindt zich in de inkom van de sporthal

