



6 mei 2020

Beste Blue Drakers,

Na een "Intelligente Lockdown" van 7 weken mag weer gestart worden met trainingen voor de jeugd onder diverse voorwaarden. De eerste trainingen hebben al plaatsgevonden door goed overleg tussen trainer en spelers. Hieronder de afspraken, die gelden vanaf 11 mei.

De onderwerpen in deze Nieuwsbrief:

- Trainen in Corona-tijd – Algemeen 1
- Trainen in Corona-tijd – Ons plan 1
- Het officiële protocol – uitgebreid 1

Onze website: www.bluedrakes.nl

Facebook: [Facebook.com/BlueDrakes](https://www.facebook.com/BlueDrakes)

Trainen in Corona-tijd – Algemeen

Sinds de bekendmaking van de versoepeling van de regels voor sportverenigingen, is Blue Drakes bezig geweest om onze jeugdleden t/m 18 jaar zo snel mogelijk buiten te laten trainen. Er is contact geweest met het Bewegteam Woerden en we zijn blij te kunnen melden dat er schot in de zaak zit!

Jeroen Nap is bereid voor de coronazaken als contactpersoon op te treden. Hij heeft alle trainers (van de groepen tot 18 jaar) gevraagd zich aan te melden als ze weer buiten willen gaan trainen met hun groep. Er zijn voor die buitentrainingen programma's beschikbaar van de NBB en van Stagesbasketball.

Daarbij kunnen spelers individueel aan hun vaardigheden werken. Ze krijgen in een voorbeeldfilmje te zien wat ze daarna moeten oefenen en als ze het perfect kunnen moeten ze dit filmen en via de website van stages uploaden zodat de coach het kan beoordelen, goedkeuren en evt. commentaar kan geven. <https://www.youtube.com/watch?v=9ZGp0xDFAOU>



Dit programma werkt perfect in deze tijd van quarantaine omdat je veel dingen zelf thuis kunt doen en anders in groepjes van 2 of 3 kunt werken waarbij er 1 kan filmen, 1 de oefening kan uitvoeren en soms nog iemand de pass kan geven. Hier kan dus altijd de anderhalve meter afstand bewaard blijven. Vandaar dat we dit programma met meerdere teams willen gaan uitproberen buiten. Blue Drakes heeft een protocol gemaakt voor de buitentrainingen. We houden ons daarbij aan de richtlijnen van de Ned. Basketball Bond en NOC*NSF. Dat is voorgelegd aan het Bewegteam Woerden. De mensen van het Bewegteam behartigen alle coronazaken voor de gemeente. Er moet ook een overzicht zijn met gegevens (wie traint waar, onder wiens leiding en op welke tijd). Het Bewegteam heeft ons protocol goedgekeurd, dus we kunnen aan de slag. In Woerden zijn de boa's belast met de taak om erop toe te zien dat iedereen zich aan de afspraken houdt."

Voor meer informatie verwijzen wij ook naar de website van de Basketballbond:

Trainen in Corona-tijd – Ons plan

De volgende teams willen de training oppakken. De trainers hebben al een inventarisatie uitgevoerd bij hun spelers. Onderstaand schema geldt vanaf 11 mei 2020:

- U10 op maandagavond van 18.00 tot 19.00 op de **Essenlaan**, tot nu toe 5 aanmeldingen
- U12 op dinsdag van 19.00 tot 20.15 bij de **Boekentuin** Snel en Polanen, 6 aanmeldingen
- U14 op dinsdag van 19.00 tot 20.30 op de **Essenlaan** 10 aanmeldingen
- U16 op maandag en woensdag van 19.00 tot 20.30 op de **Essenlaan** 5 -10 spelers max
- U18 teams zijn nog in overleg of er getraind gaat worden maar dat zou dan de donderdag worden waarschijnlijk

De afspraken die we maken met de spelers zijn :

- Als je je niet 100% voelt blijf je thuis!!
- Geen handshakes!
- Spelers nemen zo veel mogelijk hun eigen bal mee.
- Vanaf U14 en hoger werken we in groepjes van max 2/3 per basket en houden we minimaal anderhalve meter afstand. De groepjes werken met hun eigen bal.
- Coaches hanteren sowieso altijd de anderhalve meter afstand.



Toekomstig veld Essenlaan

Het officiële protocol – uitgebreid

Dit protocol is gebaseerd op de richtlijnen van de NBB en NOC*NSF. Het vertoont wel overlap met bovenstaande tekst

Voor iedereen:

- blijf thuis als je een van de volgende symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft en/of benauwd is.
- blijf thuis als iemand in jouw huis positief getest is op het coronavirus.
- houd 1,5 meter afstand van personen buiten jouw huis (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was je handen met water en zeep voor en na de training.
- douche thuis.
- kom zoveel mogelijk zelf naar het basketbalveld.
- kom niet eerder dan 10 minuten voor de training begint en ga direct daarna naar huis.
- gebruik, indien mogelijk, een eigen bal.



Voor trainers:

- als trainer ben je verantwoordelijk voor de handhaving van dit protocol.
- geef tevoren door aan de groep waar en hoe laat de training is.
- zorg ervoor dat je herkenbaar bent door een geel hesje te dragen.
- bereid je training goed voor met gebruikmaking van Stagesbasketball of de aanwijzingen van de NBB.
- maak vooraf de regels aan de spelers duidelijk.
- zorg dat je 10 minuten voor de starttijd van de training aanwezig bent. De spelers moeten na afloop

direct vertrekken.

- niet-leden mogen meetrainen, uitsluitend nadat je daarvoor toestemming hebt gegeven.
- geef na afloop eventuele problemen door aan Jeroen Nap, de corona-coördinator.

Voor ouders:

- neem kennis van dit protocol en bespreek het met uw kind(eren).
- zorg dat u bij eventueel halen en brengen van uw kind(eren) de afstandsregel in acht neemt.
- blijf niet onnodig lang bij het basketbalveld.

Ouders en / of begeleiding mogen niet langs de kant staan of bij de training blijven. De kinderen kunnen ca 10 minuten voor aanvang van de training gebracht worden en kort na de training afgehaald worden. Iedereen wordt aangeraden om na de training direct thuis te douchen en ieder geval de handen te wassen.