



Training senioren hervat

Per 11 mei mogen ook de senioren weer sporten bij URC! Hier zijn voorwaarden aan verbonden. Hieronder staat hoe de trainingen voor jullie gaan. Lees alles goed door, het wordt anders dan normaal. De training is niet verplicht, vind je het veiliger om thuis te blijven, dan kan dat natuurlijk. Met zorgen of vragen kun je terecht bij jouw Teammanager.

Wij volgen de regelgeving

De overheid, Rugby Nederland en Gemeente Utrecht hebben regels opgesteld waar we ons aan moeten houden. Als er nieuwe regels komen, zullen wij onze regels ook aanpassen.

Wat gaan we doen?

Senioren (vanaf 18 jaar) mogen weer training volgen! Dit zijn aangepaste trainingen, individuele trainingen zijn niet toegestaan op het URC terrein. Wedstrijden zitten er niet in meer dit seizoen.

- Contact is niet toegestaan
- Er dient altijd een minimale afstand van anderhalve meter te zijn tussen de spelers en spelers en de trainers
- Hou er rekening mee dat er alleen een toilet is voor noodgevallen
- Het clubhuis is gesloten, kleeft je thuis om
- Laat je beetje thuis
- Er is max. 1 trainer per 7 spelers aanwezig plus 1 trainer die waakt over hygiëne en naleving afspraken
- Er is 1 EHBO'er per avond aanwezig
- De training duurt 1,5 uur
- Was je handen voor en na de training grondig met zeep, 20 seconden
- Neem zelf water mee

Spreek elkaar aan op de afspraak 'geen contact' voor de veiligheid van de spelers en de trainers. Als we samen deze afspraken nakomen kunnen we blijven trainen.

Wanneer we verwachten dat je thuis blijft

Spelers en trainers met (milde) verkoudheidsklachten/griepverschijnselen komen niet naar de training. Ook als een gezinslid griepverschijnselen zoals koorts heeft, blijven spelers en trainers thuis. Volg hierbij nauwlettend het [NOC*NSF sportprotocol](#).

De nieuwe trainingstijden

We trainen niet meer tegelijk om zo de drukte tijdens het aankomen en vertrekken en de druk op de velden te verminderen. Ook hebben op deze wijze teams meer ruimte.

Dames 1,2	Ma, Wo	20:00	Veld 2
Heren 1,2	Ma, Wo	20:15	Veld 1
Heren 3,4	Di, Do	20:30	Veld 1
Touch	Wo, Vr	20:00	Kunst

Kunst betreft het kunstgrasveld van voetbalclub Nieuw Utrecht. Aankomen en vertrekken kan uitsluitend in de 10 minuten voor aanvang en in de 10 minuten nadat de training is afgelopen. We vragen jullie om ervoor te zorgen op tijd te zijn, rondom de club zal het druk zijn.

Eigen materiaal

Voor de trainingen gebruiken we alleen het materiaal van jouw team. Leden hebben geen toegang tot het materiaalhok, de hoofdtrainer wel.

Alleen leden welkom

Niet-leden zijn niet toegestaan op het terrein van de club. Ze mogen zich niet binnen de hekken begeven en niet binnen 25 meter van de entree. Zo voorkomen we dat de gemeente toestemming om te trainen intrekt.

Van en naar de training

Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden. Houd met reizen naar de sportlocatie rekening met de [richtlijnen verkeer & vervoer](#) van de Rijksoverheid.

Kom je zelf op de fiets? Stal direct bij aankomst je fiets en loop naar het veld waar je training hebt.

Reis je met de auto? Hou er rekening mee dat reizen met personen buiten jouw huishouden niet toegestaan is.

Einde van de training? Verlaat alleen het veld en pak je fiets om direct naar huis te rijden. Er wordt niet voor of buiten het hek met de fiets op elkaar gewacht; we houden de doorgang vrij en veilig.

Situatieschets

