

## Winterprotocol MHC-Ede



### **Kleding:**

- Het is voor alle spelers verplicht om in warme kleding (lange broek, lange mouwen) op de club aan te komen en te vertrekken.
- Tijdens trainingen is het sterk aangeraden om thermokleding/ lange mouwen te dragen (bijvoorbeeld: thermoshirt, thermobroek, legging).

### **Warming-up:**

- Tijdens de winterperiode is het (nog meer) van belang om een goede warming-up te doen. Het is sterk aangeraden om tijdens (het begin van) de warming-up de warme kleding aan te houden. Let op: een goede warming-up duurt minimaal 10 minuten.

### **Cancelen training:**

- Trainingen worden centraal door TM afgelast.
- Trainers kunnen in overleg en met toestemming van TM hun eigen training afgelasten.
- Via de site en in de trainers-appgroep zal door TM worden gecommuniceerd dat trainingen niet doorgaan wanneer dit van toepassing is.