

Vanaf woensdag 29 april 2020 is het voor jeugdleden tot en met 18 jaar weer toegestaan om aan atletiektrainingen deel te nemen in de buitenlucht. Er wordt nog niet meegedaan aan wedstrijden.

Dit protocol bevat alle maatregelen genomen door Atletiek Abcoude om op een verantwoorde en veilige manier aan atletiek te doen. Hierbij nemen we de regels van de Atletiekunie, FC Abcoude en de Gemeente de Ronde Venen in acht.

**Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:**

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID- 19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

**Maatregelen voor atleten:**

- Meld je aan voor een training.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet naar het toilet of douchen op de accommodatie.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten. Atleten tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Houd 1,5 meter afstand tot de trainer.
- Neem je eigen bidon mee en gebruik deze alleen zelf en enkel om uit te drinken. Zet je naam op de bidon.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.
- Was je handen goed voor en na de training.

**Maatregelen voor ouders/verzorgers:**

- Meld je kind(eren) aan als naar een training komen, zodat de trainers weten hoeveel kinderen ze kunnen verwachten.
- Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- Reis alleen met je eigen kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden.
- Breng jouw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. De kleedkamers zijn gesloten. Douchen of naar het toilet gaan op de accommodatie is niet mogelijk. (laat je kind voordat het naar de training komt eerst thuis even naar het toilet gaan!)
- Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren).
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de accommodatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Haal direct na de training jouw kinderen op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
- Het is alleen mogelijk om te halen/brengen. Kom je met de auto dan kun je in de auto wachten op de parkeerplaats. Kom je op de fiets? Ook hier geldt de algemene regel dat er altijd 1,5 meter afstand wordt gehouden tussen volwassenen. Groepsvorming is niet toegestaan.

#### **Maatregelen voor de trainers:**

- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: met name voor de groep 13 tot en met 18- jarigen waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt.
- Wijs atleten op het belang van handen wassen.
- Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Houd 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers.
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Laat alleen atleten toe die zich hebben aangemeld.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat kinderen gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training.

#### **Rol van 'corona-coördinatoren'**

Namens de vereniging zullen er tijdens de trainingsdagen 'corona-coördinatoren' aanwezig zijn. Zij houden toezicht op de naleving van dit protocol en zijn aanspreekpunt voor vragen met betrekking tot de genomen maatregelen.

Zij zullen ook regelmatig evalueren met de trainers over de praktische uitvoering van het protocol. Instructies van de 'corona-coördinatoren' dienen altijd opgevolgd te worden.

#### **Materiaal uitgifte/inname**

Een trainer zorgt zelf voor de materialen, met inachtneming van de nodige regels. Dezelfde trainer die de materialen heeft opgehaald, ruimt deze ook zelf weer op.

In verband met de beperkte ruimte in het materialenhok kan er één trainer per keer naar binnen. De andere trainers wachten buiten tot de trainer klaar is. Houd 1,5 meter afstand van elkaar.

Materialen die gebruikt zijn tijdens de training worden met water en zeep schoongemaakt na de training.

Het is voor atleten niet toegestaan het materialenhok te betreden.

### **Velden**

Het is verboden de grasvelden te betreden, deze zijn al in onderhoud.

Wij trainen op veld 2, zoals gebruikelijk.

Bij het betreden van het veld geldt altijd:

Eerst gaan de groepen die klaar zijn van het veld af, daarna gaat de nieuwe groep pas het veld op. Er zit voldoende tijd tussen de trainingen in dus dit zal geen probleem mogen zijn.

Houd altijd de 1,5 meter afstand in acht en ga niet staan dringen bij het toegangshek.

### **Trainingsschema**

We hebben besloten het trainingsschema aan te passen. De groepen zijn wat kleiner en er wordt 45 minuten getraind. Het is helaas niet mogelijk om materialen te gebruiken die door meer kinderen worden vastgepakt zoals ballen, kogels of matten. De trainingen zullen dan ook vooral gericht zijn op hardlopen.

De indeling van de groepen is te vinden in de appendix.

### **Handhaving**

De gemeente is verantwoordelijk voor het handhaven van de noodverordening. Bij (herhaaldelijk) overtreden van de noodverordening zijn maatregelen mogelijk, zoals het uitsluiten van deelname van (groepen van) personen tot zelfs het weer sluiten van de accommodatie.

Dit willen we uiteraard voorkomen, dus we doen een dringend beroep op iedereen dit protocol te volgen en er gezamenlijk voor te zorgen we voorlopig kunnen blijven trainen.

### **Aanpassing maatregelen**

In de volgende gevallen zal dit protocol worden aangepast:

- Na opmerkingen vanuit de gemeente, politie en/of handhaving;
- Na melding van een corona besmetting binnen onze vereniging bij een atleet/trainer/functionaris die aanwezig is geweest en in aanraking is geweest met anderen;
- Na aanpassing van de corona maatregelen door de (lokale/landelijke) overheid, de RIVM, NOC-NSF en/of de atletiekunie en/of FC Abcoude;
- Na opmerkingen vanuit atleet/trainer/functionaris die tijdens de evaluatie aan bod komen.

We houden jullie op de hoogte over verdere ontwikkelingen en zullen de gang van zaken bij de opstart nauwlettend in de gaten houden. Het protocol en mogelijke updates worden gepubliceerd op de website: [www.atletiekabcoude.nl](http://www.atletiekabcoude.nl)

### **Vragen/opmerkingen**

We hopen dat we de trainingen op een veilige en verantwoorde manier kunnen uitvoeren.

Mochten er vragen of opmerkingen zijn, dan horen we dit uiteraard graag.

Bestuur en trainers Atletiek Abcoude

