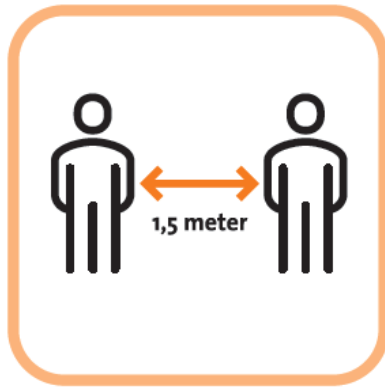


Voor ouders



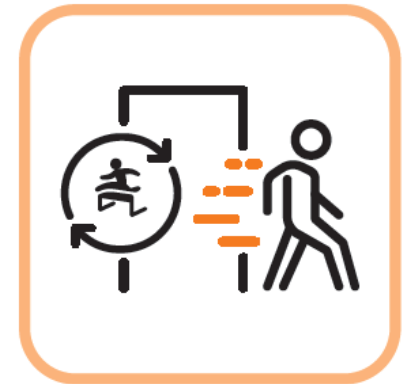
Haal en breng je kind op de aangewezen plekken



Houd 1,5 meter afstand



Aanwezigheid max 10min vooraf



Ga na de training meteen weer naar huis

- Meld je kind online aan voor iedere training
- Houd je kind thuis als deze verkoudheidsklachten heeft, ook bij milde symptomen
- Trainers zullen bij aankomst van je kind, vragen of deze of iemand in het huishouden symptomen vertoont. Zo ja, dan zal het kind de toegang tot de training geweigerd worden
- De baan en het terrein erom heen is niet toegankelijk voor ouders, zowel bij het wegbrengen, tijdens de training als tijdens het ophalen. Hiervoor zijn Kiss & Ride plekken aangegeven.
- Laat je kind in sportkleding naar de baan komen. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie
- Breng je kind niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de baan en reis niet met iemand anders samen
- Indien je je kind op de fiets of te voet brengt, zorg dan bij het afzetten (en ophalen) voor minimaal 1,5 meter afstand tot andere ouders en kinderen
- Alle gebouwen op de atletiekbaan zijn gesloten
- Laat je kind thuis naar toilet gaan voordat het naar de training vertrekt
- Laat je kind voordat deze naar de training gaat, grondig zijn/haar handen wassen met water en zeep
- Laat je kind zijn/haar eigen gevulde bidon meenemen; er is geen gelegenheid om de bidon te vullen op de baan
- De trainers zullen kinderen aanspreken op het naleven van de maatregelen. Indien, na meerdere keren waarschuwen, kinderen zich niet houden aan de regels, dan zullen ze de training moeten verlaten.
- Vertrek na de training meteen naar huis en doe dat op eigen gelegenheid

Voor atleten



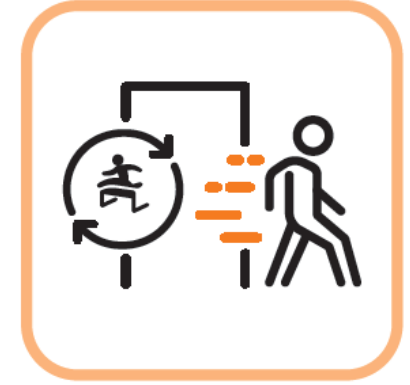
Geen high fives of andere vormen van fysiek contact



Aanwezigheid max 10min vooraf



Blijf de hele training bij je eigen trainingsgroep



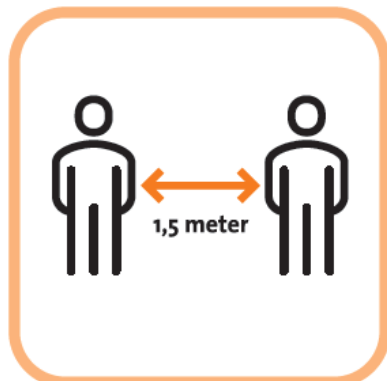
Ga na de training meteen weer naar huis

- Meld je online aan voor iedere training
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten hebt, ook bij milde symptomen
- Trainers zullen bij aankomst vragen of jij of iemand bij je thuis symptomen vertoont. Zo ja, dan mag je niet meetraineren
- **19 Jaar of ouder? Houd dan minimaal 1,5m afstand aan tot anderen. Voor en na de training dienen ook 13 – 18 jarigen 1,5m afstand aan te houden**
- Alle gebouwen op de atletiekbaan zijn gesloten
- Ga naar toilet voordat je naar de training vertrekt
- Was je handen grondig met water en zeep, vóór je naar de training gaat
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie
- Neem je eigen gevulde bidon mee; je kunt je bidon niet vullen op de baan
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor start van de training naar de baan en reis niet met iemand samen
- Als je op de baan komt volg je de routes die aangegeven zijn en start je bij het desinfecteren van je handen
- Meld je voordat de training start bij het aangegeven verzamelpunt
- Jassen, tassen, spikes neem je mee naar de sector waar je gaat trainen. Je krijgt daar een eigen pylon toegewezen, waar je je spullen neerzet
- Je krijgt eigen materiaal van de trainer. Dit blijft de hele training bij je en mag je niet wisselen/ruilen met andere atleten
- De trainers zullen je aanspreken op het naleven van de maatregelen. Indien je je, na meerdere keren waarschuwen, niet houdt aan de regels, dan zul je de training moeten verlaten.
- Vertrek na de training meteen naar huis en doe dat op eigen gelegenheid

Voor trainers



Vermijd fysiek contact met atleten, andere trainers en hun spullen



Houd 1,5 meter afstand



Alleen trainers mogen baanattributen gebruiken (zoals hark)



Zorg dat materialen niet worden gedeeld; na iedere training worden alle trainingsmaterialen schoongemaakt

- De trainingen duren een uur; alleen atleten die aangemeld zijn kunnen meedoen aan je training. Je krijgt deze lijst voorafgaand aan de training
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten hebt, ook bij milde symptomen
- Check bij aankomst van de atleten of ze verkoudheidsklachten hebben. Zo ja, dan mogen deze niet mee trainen
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen waarbij voor 19 jaar en ouder 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 aankomen
- Houd 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers
- Zet voor iedere atleet een pylon op 1,5 meter afstand neer in jouw trainingssector, waar de atleten hun spullen neer kunnen zetten
- Materialen mogen tussen atleten niet gedeeld worden
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: met name voor de groep 19 jaar en ouder, waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt
- Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen. Materialen worden opgehaald bij het uitgifte station
- Zorg zelf, als je wilt, voor persoonlijke beschermingsmiddelen. Op de baan zijn handschoenen en desinfectie voor de handen aanwezig. Iedereen die de baan op komt en verlaat maakt eerst de handen hiermee schoon

Hoe doen we de training?

- De groepsgrootte voor pupillen is maximaal 12; voor junioren maximaal 6 – 10 atleten, dit bepaalt de trainer. Voor senioren zal per groep bekeken worden wat het maximaal aantal is
- Er is desinfectiemiddel aanwezig om handen schoon te maken
- Trainers/groepen krijgen vooraf bij een training een sector toegewezen om onnodige verkeer over de baan te vermijden. De trainer blijft met zijn/haar groep binnen deze sector en voert daar de oefenvormen uit
- Er is minimaal één persoon vanuit bestuur of commissie aanwezig om toezicht te houden
- Benodigd materiaal: er is één persoon aanwezig die de materialen uitgeeft. Geef aan deze persoon voorafgaand aan de training door welke materialen je nodig hebt. Alle materialen worden na afloop van de training schoongemaakt. Om uitgifte en schoonmaken van materialen zo soepel mogelijk te laten verlopen, wordt verzocht het gebruik van materialen tijdens de training te beperken
- Inlopen: met alle groepen tegelijk inlopen rondom de baan is lastig ivm afstand houden. Als alternatief kan iedere groep in aangewezen sector een warming up verzorgen, bijvoorbeeld door jumping jacks
- Loopscholing voor 19+ jaar: 1 baan vrijhouden tussen atleet en 1,5 meter afstand tussen atleten in dezelfde baan. Eerste lijn doet loopscholing, als zij starten, kan volgende lijn naar voren komen. Als een lijn kinderen klaar is, lopen ze buitenom terug, op ruime afstand (markeer eventueel d.m.v. pylon)
- Verspringen/Hinkstapspringen: pylonen op 1,5 meter afstand voor wachten. Als de atleet aanloopt, kan iedere atleet 1 pylon doorschuiven. Na springen buitenom teruglopen, pylonen ter markering. Na iedere sprong de zandbak aanharken.
- Werpnummers: ieder kind heeft eigen speer/vortex/kogel/discus. Per 1 of 2 laten werpen/stoten en meteen ophalen. Achteraan aansluiten. Ook hier pylonen op 1,5 meter als 'wachtstation' met per pylon 1 kind
- Sprint: Zie loopscholing maatregelen bij loopscholing
- (Polstok)Hoogspringen: na iedere trainingsgroep/tijdslot moet de mat worden gedesinfecteerd
- MiLa: als er ook algemene trainingen gegeven worden, kunnen geen MiLa onderdelen worden gegeven. Tijdens de MiLa training:
 - Blijf niet achter een andere loper hangen ivm eventuele aerosolen, wijk ruim van te voren uit naar baan 3 om in te halen en ga niet te snel terug naar baan 1 na inhalen
 - Laat atleten niet tegelijkertijd starten, maar om en om met een tussenruimte van 20 meter (of laat er één in baan 1 starten en 1 in baan 3).
 - Atleten die wandel/rust pauze hebben, lopen ieder apart in baan 7/8, waarbij de atleten afstand van 1,5 meter in acht dienen te nemen.
- Estafette: voor atleten tot en met 18 jaar is dit mogelijk, voor atleten van 19 jaar en ouder is dit niet mogelijk ivm contact en onvoldoende afstand kunnen houden