



### **Algemene veiligheid- en hygiëneregels:**

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is. 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 (COVID19). 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.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- 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 en schud geen handen
- 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.
- 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 atleten**

- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Ieder gebruikt eigen materialen. Je haalt zelf de materialen op. Je gaat bijvoorbeeld balwerpen en hebt dan je eigen bal die je ook zelf gaat ophalen na je worp.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie via de uitgang aan de zwembad zijde.

### **Maatregelen ouders**

- Breng jouw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- De kleedkamers zijn gesloten. Dus zorg dat je kind naar de toilet is geweest voor vertrek van huis (bij hele hoge nood openen we de toilet).
- Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren).
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers op.
- Haal jouw kind(kinderen) op bij de ingang van het zwembad.

### **Maatregelen trainers**

- Zorg dat de training klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13 tot en met 18 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld worden en met de voorbereiding van de training rekening gehouden is met de 1,5 meter afstand.
- 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.
- Laat kinderen gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening.
- Bij hoge uitzondering wordt gebruik gemaakt van het toilet. 1 trainer gaat met het kind naar het gebouw om deze te openen. Voor betreding, door het kind, worden handen gedesinfecteerd. Na het toiletbezoek wast het kind zijn/haar handen 20 sec.
- Na iedere training worden de gebruikte materialen gedesinfecteerd. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers.