



Maatregelen atleten loopgroepen

- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Kom max 5 minuten voor aanvang van de training en vertrek uiterlijk 5 minuten na afloop van de training.
- Loopgroepen hebben verschillende starttijden. Trainers maken daarvoor een schema.
- Lopers melden hun aanwezigheid in de groepsapp.
- Per loopgroep zijn er tijdens het hardlopen maximaal 11 lopers en 1 trainer.
- Oefeningen (polder) kunnen met meer personen gezamenlijk gedaan worden mits de 1,5 afstand gehandhaafd blijft.
- Training van de loopgroepen voorlopig niet op de baan, wel beschikbaar voor alle jeugd en de sprint/middellange afstand groep.
- Na de looptraining zoveel als mogelijk uitwandelen in het sportpark, spullen (kleding) ophalen bij de baan en direct huiswaarts.

Maatregelen trainers loopgroepen

- De trainer draagt een veiligheidshesje.
- De trainer die als eerste op de accommodatie is zet desinfecterende middelen buiten en Tork papier rol. Deze staan in de cv/ schoonmaakruimte in de krachtruimte.
- Zorg dat er vooraf afgestemd is wie op de baan traint. Eventuele materialen zijn al klaar gezet en worden zo min mogelijk aangeraakt en/ of door dezelfde persoon gebruikt.
- Kleedkamers en kantine blijven gesloten.
- Bij hoge uitzondering wordt gebruik gemaakt van het toilet. Handen worden voor betreding gedesinfecteerd. Na het toiletbezoek wast de persoon 20 sec zijn/haar handen.
- Gebruikte materialen die met handen aangeraakt zijn worden na afloop gedesinfecteerd.
- Desinfecterende middelen worden door de trainer die de accommodatie als laatste verlaat opgeruimd in de cv/ schoonmaakruimte in de krachtruimte.
- Trainers evalueren de 1,5 meter afstand maatregelen en handhaving hierop.

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.