



Protocol

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor accommodaties, atleten, ouders, trainers en bestuurs-/commissieleden.

Groepsgrootte atleten: 10 atleten en 1 trainer

Verzamelaars: op het sportveld van de AVN zijn startvakken gemarkeerd, hieruit vertrekken de groepen om beurten ieder in een andere richting voor de training.

Starttijd: dinsdag- en donderdagavond om 19:45 uur, zaterdag om 9:00 uur

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.
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- 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:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- 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/trainingslocatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.

- Verlaat direct na de training de accommodatie.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld jouw kind(eren) tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- 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 op de accommodatie is niet mogelijk.
- 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 kind(eren) op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Aanvullende maatregel voor speciale groepen (zoals G-atleten & racerunners):

- Atleten bij wie fysiek contact noodzakelijk is vanwege bijvoorbeeld ondersteuning op het gebied van atletiekbeoefening, toiletgang en/of fysieke begrenzing is het toegestaan om één ouder of verzorger op de accommodatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het protocol nageleefd moet worden.

Maatregelen voor trainers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen bij de leeftijdsgroepen vanaf 13 jaar waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie/trainingslocatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten arriveren zodat je gelijk kunt beginnen.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroepen vanaf 13 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld worden.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: met name voor de groepen vanaf 13 jaar 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.
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Laat alleen atleten toe die zich hebben aangemeld of die op de trainingslijst staan.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat atleten gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen

Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden:

- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.
- Plaats op meerdere plekken op de accommodatie desinfectiemiddelen voor atleten en trainers. Gebruik papieren handdoekjes en leeg een paar keer per dag de prullenbakken.
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.

- Atleten melden zich voor de training aan bij de club of trainer. Bijvoorbeeld via de website, een app of andere communicatiemiddelen. Atleten melden zich vervolgens op de afgesproken trainingstijd bij de trainer op de baan. Laat trainingen van verschillende groepen op verschillende tijden starten om zo spreiding te krijgen van de atleten. Maak ook gebruik van de rustige momenten op de club en werk zoveel mogelijk met een vaste trainer.