

Protocol Atletiekvereniging De Veenlopers 1,5mtr samenleving.

Dit protocol is tot stand gekomen met de advies atletieksport van de Atletiekunie d.d. 8-05-2020 en is gebaseerd op het algemene protocol Verantwoord Sporten van NOC*NSF en de noodverordening COVID 19 veiligheidsregio Utrecht d.d. 11-05-2020.

Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van social distancing zijn:

1. Gezond verstand gebruiken staat voorop.
2. Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en vrijwilligers/trainers.
3. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de hardlopen en wandelsport .
4. Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel.
5. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld.
6. Aanvullende hygiënemaatregelen.

Protocol

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor trainingslocaties, atleten, trainers en bestuur.

Volgens de actuele richtlijnen van de Atletiekunie, NOC-NSF en de noodverordening COVID 19 veiligheidsregio Utrecht d.d. 11-05-2020, mag er met maximaal 30 personen in 1 groep gesport worden maar wij gaan met kleinere groepen starten.

- Er worden trainingsgroepen gecreëerd van maximaal 11 personen inclusief trainer.
- Iedere atleet moet zich tijdig aanmelden op de registratie APP.
- Wanneer er meer dan 10 personen zijn aangemeld is de groep vol en kan zich aanmelden voor de volgende trainingsgroep.
- Trainingen per avond en per locatie van 19.30 tot 20.15 uur en 20.30 tot 21.15 uur

Op dinsdagen 7 groepen

Locatie 1 (2x shift)parcours Rendementsweg verzamelpunt van Rijn(wedstrijdgroep).

Locatie 2 (1X) parcours Rendementsweg verzamelpunt FEKA (groep van Dirk start 19.30)

Locatie 3 (2x shift)zwembad Ontspanningweg (groep Rob).

Locatie 4 (2x shift) rondje bij Genieweg verhuurbedrijf Blauw (groep Ed).

Op donderdagen 3 groepen

Locatie 1 (2x shift) parcours Rendementsweg.

Locatie 2 rondje bij Genieweg verhuurbedrijf Blauw.

Locatie 3 zwembad Ontspanningweg start 19.30 tot 21.15 (wandegroep met maximaal 15 personen) en gaat naar het buitengebied van Mijdrecht en/of Wilnis.

De trainers zijn zichtbaar middels een hesje met daarop vermeldt TRAINER en is dan duidelijk zichtbaar als aanspreekpunt.

Alle trainers ontvangen persoonlijk een speedladder en 10 tal pionnen, die zij bij zich houden en mee naar huis nemen, alleen de trainer mag deze artikelen aanraken om eventuele besmetting te voorkomen.

Indien nodig moeten de atleten moeten zelf water meenemen en verzamelen direct op de locatie waar de training wordt gegeven.

De waterkar mag niet buiten worden gezet, als er een calamiteit voordoet zijn hulpmiddelen wel bereikbaar.

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 trainingslocatie.
- Kom in sportkleding naar de club.
- Kom niet eerder dan 5 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 trainingslocatie.

Maatregelen voor trainers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen bij de waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten arriveren zodat je gelijk kunt beginnen.
- Maak vooraf (gedrags) regels aan atleten duidelijk.
- 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.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat atleten gefaseerd de trainingslocatie 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 bestuursleden- en trainers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.

- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur regelmatig schoonmaken.
 - 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.
 - Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies.
- Er is een bestuurs- of trainer verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol.
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de trainingslocatie.
 - Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de starttijd naar de trainingslocatie te komen en na de training direct de trainingslocatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de trainingslocatie aankomt, beperkt.
-
- Te allen tijde dient de EHBO-kit en ice packs voorhanden te zijn, ook wanneer deze zich bevinden in opslag Van Rijn.
 - Wij informeren de atleten via de website en facebook en nieuwsberichten over de hygiënerregels en de gewijzigde regels.