

Protocol trainingen Atletiek Leudal

Per 19 november 2020



Intro

Dit protocol geldt voor alle trainingen van Atletiek Leudal, om op een veilige manier te kunnen sporten op de atletiekbaan of in de openbare ruimte. Alle aanwezigen op de training moeten zich aan dit protocol houden. Wanneer een atleet deze regels niet in acht neemt, wordt hij/zij naar huis gestuurd door de aanwezige trainers of het bestuur.

Het lid "Algemene regels" hieronder is op alle trainingen van toepassing. Het lid "Subgroepen en verzamelpunten" is van toepassing op alle trainingen van sporters ouder dan 18 jaar. Verder in dit document worden specifieke regels voor iedere training beschreven.

Algemene regels (alle trainingen)

- **Blijf thuis, laat je testen als je zelf klachten hebt bij de volgende (ook milde) klachten:** verkoudheid, lopende neus, niezen, keelpijn, kuchen, kortademigheid, of koorts.
- **Blijf ook thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft en/of kortademigheid** totdat iedereen volledig hersteld is. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, dan kan je weer komen trainen.
- **Blijf thuis als je positief getest bent of als je huisgenoot of een nauw contact positief getest is** op COVID-19, ook als je geen klachten hebt. Volg advies van GGD!
- Houd tenminste **1.5 meter afstand** van iedereen gedurende de gehele training. Dit geldt niet voor kinderen tot en met 12 jaar, en ook niet onderling voor jeugdleden onder de 18 jaar, maar dit wordt wel aangeraden!
- Na de training ga je direct naar huis.
- De trainer zorgt zo nodig voor de materialen, eventueel met hulp van atleten. In het grote hok (bij voetbalkantine) mogen er maximaal twee mensen binnen. In het kleine hok (op de baan bij de finishlijn), mag slechts één persoon binnen. Voor én na gebruik van deze materialen worden de handen ontsmet.
- Wees niet eerder dan 5 minuten voor het begin van de training aanwezig.
- De toiletten kunnen niet gebruikt worden gedurende de training, ga dus van tevoren naar het toilet.
- Er wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van eigen materiaal, denk bijvoorbeeld aan matje, springtouw, foam roll etc.. De trainer geeft aan wat de deelnemers mee moeten nemen.

Subgroepen en verzamelpunten (18+)

- De training vindt plaats in **subgroepen van maximaal 4 personen** (exclusief trainer). Deelnemers uit een subgroep moeten altijd **tenminste 1.5m afstand** houden tot hun groepsgenoten. Bij meerdere subgroepen moeten deze te allen tijden gescheiden en herkenbaar blijven en er moet er altijd **tenminste 3m afstand tussen de subgroepen** gehouden worden.
- Alle deelnemers zijn medeverantwoordelijk voor het handhaven van 1.5 meter afstand tussen de groepsleden en 3m afstand tot andere subgroepen.
- **Ieder groepslid moet zich vooraf aanmelden voor de training.**
- De trainer maakt de definitieve indeling in subgroepen en communiceert dit op de dag van de training, samen met het verzamelpunt voor elke subgroep. **Zorg dat je weet waar je moet zijn!**

- Ga direct naar het van tevoren aangewezen verzamelpunt van jouw subgroep.
- Leg eventueel eigendommen en/of extra kleding bij het verzamelpunt.
- **De groep blijft hetzelfde gedurende de hele training.** Zorg ervoor dat je als groep bij elkaar blijft, maar wel op 1.5 meter afstand van elkaar.

Maandag 19:00 – Looptraining – Lucy

Deze training gaat voorlopig niet door.

Dinsdag 9:00 – Wandeltraining – Geert/Annemie

- Het maximaal aantal deelnemers is 12, verdeeld in drie subgroepen van maximaal vier deelnemers.
- De verzamelpunten zijn in figuur 1 (onder lid “Verzamelpunten Busjop en baan”) aangegeven.

Dinsdag 18:30 – Looptraining – Germana

- De groep wordt verdeeld in subgroepen op basis van snelheid. De lopers onder de 18 jaar verzamelen op punt 6 (zie figuur 2), de andere subgroepen nemen plaats op verzamelpunten 6a, 6b en 6c.
- De O18 blijven met de trainer op de baan trainen, de andere subgroepen gaan voor de kern zelfstandig buiten trainen.
- De lopers die naar buiten gaan moeten zorgen dat ze zichtbaar zijn: reflecterend hesje, lampje voor en lampje achter (of een lampje op de beide armen).
- De subgroepen mogen buiten kleiner worden, maar bij voorkeur loopt niemand alleen.
- De loopkern wordt van tevoren gecommuniceerd.
- Voor de subgroepen die naar buiten gaan, moet er per groep een persoon de leiding nemen. Deze persoon moet ook een werkende telefoon bij zich hebben.
- Aan het einde van de training komen de subgroepen terug naar de verzamelplek voor de afsluiting.

Dinsdag 18:30 – Pupillentraining

De pupillen mogen zoals normaal blijven trainen. De ouders mogen niet op de baan komen.

Dinsdag 19:00 – Looptraining – Jack

- De groep wordt verdeeld in subgroepen op basis van snelheid. Indeling, startpunt en exacte verzamelpunten worden op de dag van de training gecommuniceerd in de groepsapp.
- De lopers moeten zoals altijd zorgen dat ze zichtbaar zijn: reflecterend hesje, lampje voor en lampje achter (of een lampje op de beide armen).
- De subgroepen mogen tijdens de kern kleiner worden, maar bij voorkeur loopt niemand alleen.
- De loopkern wordt van tevoren gecommuniceerd.
- Minstens een persoon per groepje moet een werkende telefoon bij zich hebben.
- Aan het einde van de training komen de subgroepen terug naar de verzamelplek voor de afsluiting.

Dinsdag 20:00 – Baantraining – Michael/Monique/Ton

De atleten O18 mogen zoals normaal blijven trainen.

De training van de 18+ groep op dinsdag begint om 20:00 en duurt tot 21:30. De opbouw van de training en het schema worden van tevoren door de trainer aangeleverd aan het groepshoofd. Hij/zij is verantwoordelijk voor het halen van eventuele materialen en het zorgen dat ieder zich aan de geldende regels houdt.

Het startpunt van deze groep is verzamelpunt 4 in figuur 2. Hier worden eventuele eigendommen van de groep neergelegd en vanuit dit punt wordt de training gedaan. Wanneer er een onderdeel gedaan wordt dat niet op het verzamelpunt gedaan kan worden (bijvoorbeeld discuswerpen of verspringen) dan kan dit in overleg met trainers vooraf besloten worden. Dit kan alleen als er voldoende afstand tot andere groepen gehouden kan worden.

Dinsdag 20:00 – Looptraining – Germana

- Deze groep wordt gesplitst in twee subgroepen op basis van snelheid, verzamelpunten zijn 6a en 6b (zie figuur 2).
- De subgroepen gaan voor de kern zelfstandig buiten trainen.
- De lopers moeten zorgen dat ze zichtbaar zijn: reflecterend hesje, lampje voor en lampje achter (of een lampje op de beide armen).
- De subgroepen mogen buiten kleiner worden, maar bij voorkeur loopt niemand alleen.
- De loopkern wordt van tevoren gecommuniceerd.
- Per groep moet een persoon de leiding nemen. Deze persoon moet ook een werkende telefoon bij zich hebben.
- Aan het einde van de training komen de subgroepen terug naar de verzamelplek voor de afsluiting.

Donderdag 19:00 – Looptraining – Olaf

- Het maximaal aantal deelnemers is 12, verdeeld in drie subgroepen van maximaal vier deelnemers. De indeling wordt op de dag van de training gecommuniceerd.
- De subgroepen verzamelen op locaties 2, 2a en 2b (zie figuur 2). De trainer mag andere verzamelpunten aanwijzen, wanneer dit met de wandelgroep afgesproken wordt.
- De groep traint een week op de baan en een week op de weg.
- Wanneer de lopers op de weg gaan, moeten ze zoals altijd zorgen dat ze zichtbaar zijn: reflecterend hesje, lampje voor en lampje achter (of een lampje op de beide armen).
- De subgroepen mogen tijdens de kern kleiner worden, maar bij voorkeur loopt buiten niemand alleen.
- De loopkern wordt van tevoren gecommuniceerd.
- Per groep moet een persoon de leiding nemen. Deze persoon moet ook een werkende telefoon bij zich hebben.

Donderdag 19:00 – Wandeltraining – Karin

- Het maximaal aantal deelnemers is 12, verdeeld in drie subgroepen van maximaal vier deelnemers.
- De subgroepen verzamelen op locaties 2, 2a en 2b (zie figuur 2). De trainer mag andere verzamelpunten aanwijzen, wanneer dit met de loopgroep afgesproken wordt.
- De groep traint een week op de baan en een week op de weg.
- Wanneer de deelnemers op de weg gaan, moeten ze zoals altijd zorgen dat ze zichtbaar zijn: reflecterend hesje, lampje voor en lampje achter (of een lampje op de beide armen).

Vrijdag 19:00 – Baantraining – Michael/Monique

De atleten O18 mogen zoals normaal blijven trainen.

De training van de 18+ groepen op vrijdag begint om 19:00 en duurt tot 20:30. De opbouw van de training en het schema worden van tevoren door de trainer aangeleverd aan het groepshoofd. Hij/zij is verantwoordelijk voor het halen van eventuele materialen en het zorgen dat ieder zich aan de geldende regels houdt.

Het startpunt van groep 1 is verzamelpunt 4 in figuur 2, het startpunt van groep 2 is verzamelpunt 6. Op deze verzamelpunten worden eventuele eigendommen van de groep neergelegd en vanuit dit punt wordt de training gedaan. Wanneer het nodig is om van bijvoorbeeld de discuskooi of verspringbak gebruik te maken, wordt dit van tevoren overlegd met de aanwezige trainers. Dit kan alleen als er voldoende afstand tot andere groepen gehouden kan worden.

Wanneer er meer dan 8 18+'ers aan de training willen deelnemen wordt er een extra groep gemaakt, die start op verzamelpunt 5.

Vrijdag 19:00 – Looptraining – Jack

Deze training gaat voorlopig niet door.

Zaterdag 10:00 – Looptraining – Lucy

Deze training gaat voorlopig niet door.

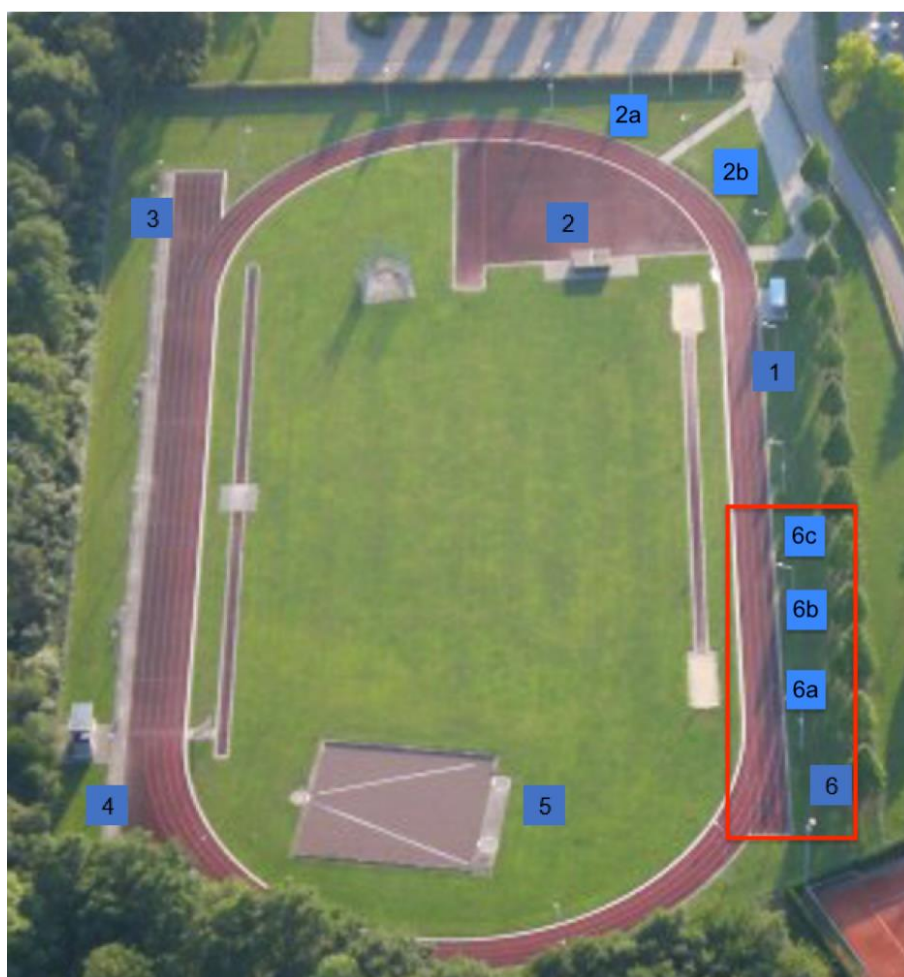
Zondag 11:00 – Baantraining - Michael

De training van de 18+ groepen op zondag begint om 11:00 en duurt tot 12:30. Het startpunt van de sprint/horden/spring groep is op verzamelpunt 1, het startpunt van de speer/kogel/discus groep is op verzamelpunt 2.

Verzamelpunten Busjop en baan



Figuur 1: Bovenaanzicht Busjop met verzamelpunten.



Figuur 2: Bovenaanzicht baan met verzamelpunten.