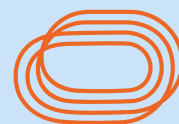


SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR ATLETIEKCLUBS

RICHTLIJNEN VOOR DE TRAININGEN

- Vang atleten onmiddellijk op bij de ingang van de accommodatie en regel de **social distancing vanaf de toegang** tot het verlaten van de accommodatie.
- Zorg ervoor dat atleten **zo weinig mogelijk contact** moeten maken met gemeenschappelijke oppervlakken zoals deurklinken. Zet alle nodige deuren waar mogelijk open en breng signalisatie op gesloten deuren aan. Ontsmet minstens elk uur de oppervlakken die wel moeten aangeraakt worden.
- Er wordt getraind in **groepen van maximaal 20 personen** (incl. trainer), welke geen contact maken met elkaar. Ook binnen elke groep zijn de principes van social distancing en hygiëne van toepassing. Vanaf 1 juli mag de trainingsbubbel worden uitgebreid naar 50 personen en hoeft geen social distancing worden toegepast.
- Bij jeugdtrainingen (voor kinderen tot 12 jaar) is geen social distancing van toepassing.
- Voor **elke groep** is een volledige **hygiëne-set** ter beschikking zodat atleten en trainers doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.
- Werk met zo **weinig mogelijk los materiaal**, materiaal mag in elk geval **niet gedeeld** worden. Duid 1 atleet per soort materiaal aan (1 atleet voor kegels, 1 atleet voor latjes,...), deze atleet haalt dit materiaal, (ver) plaatst het en legt het na de training terug.
- Laat zijwaarts **minstens 1 baan vrij** en loop zo weinig mogelijk achter elkaar (tenzij 5m tussenafstand).
- Een **verbod op aflossingen en partneroefeningen** en een verbod op spelvormen waarbij social distancing niet kan worden toegepast. Vanaf 1 juli moet social distancing niet meer worden toegepast. Opgelet: voor kinderen jongeren dan 12 jaar is social distancing op dit moment al niet meer van toepassing.
- De **toezichter ontsmet** nogmaals het **materiaal** na gebruik.



SPECIFIEKE RICHTLIJNEN PER DISCIPLINE/SOORT TRAINING:

Stretching/stabilisatie/conditie:

- Geen gebruik van balustrade/rekstok tenzij volledige oppervlakte ontsmet wordt.
- Atleten brengen matje van thuis en doen hierop de grond-oefeningen, indien niet mogelijk moeten matjes van de vereniging worden ontsmet voor aanvang training.

Kracht:

- Bij voorkeur **1 atleet per halter en/of toestel** gedurende de hele training, indien niet mogelijk, het gewisselde materiaal ontsmetten.
- Atleet zet **zelf de gewichten** erop.

Sprint:

- **1 startblok per atleet** per training, de atleet haalt de startblok en zet hem zelf terug.
- **Verbod op aflossingen.**
- Hou minstens **1 baan vrij tussen de atleten.**

Horden:

- **1 persoon** (bij voorkeur trainer) **zet alle horden**, past ze aan en zet ze terug (of 1 atleet rijen 1&2, de volgende rijen 3&4,...). Ontsmetten na gebruik.

Werpen:

- Elke atleet neemt indien mogelijk zijn **eigen werptuigen** mee, of krijgt gedurende de hele training één of meerdere werptuigen toegewezen. De atleet haalt deze tuigen en zet deze zelf terug.
- Geen **medecinebalworpen naar elkaar**, bij voorkeur tegen een muur.
- Elke atleet gebruikt **eigen handdoek, magnesium,...**

Hoogspringen:

- **Enkel de trainer** mag de staanders **hoger/lager zetten**.
- De **lat/rekker opleggen** gebeurt steeds door **dezelfde atleet** aan dezelfde kant.
- **Geen landing met aangezicht op de mat**, zoveel mogelijk landen op de voeten.
- Indien flop en training met meerdere atleten: **regelmatig desinfecterende spray** op de mat en handen ontsmetten.

Verspringen:

- Altijd **dezelfde persoon** die de hark of meter vastneemt.

Polstokspringen:

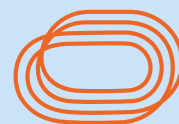
- Een **stok** mag per training maar door **één atleet** gebruikt worden.
- **Enkel de trainer** mag de staanders **hoger/lager zetten**.
- De **lat/rekker opleggen** gebeurt steeds door **dezelfde atleet** aan dezelfde kant.
- **Geen landing met aangezicht op de mat.**
- Indien landing op rug en training met meerdere atleten: **regelmatig desinfecterende spray** op de mat en handen ontsmetten.
- Elke atleet gebruikt **eigen magnesium,...**

Midden/Lange afstand:

- **Loop alleen**, niet hazen.
- Loop in banen met een **lege baan er tussen**.
- Respecteer de **tussenafstand** tussen de atleten bij gebruik zelfde baan (minimum **5 meter**).

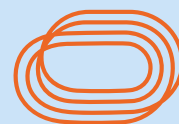
SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR ATLETEN

- **Blijf thuis als je verkouden bent**, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt.
- Doe je trainingskledij aan, vul je drinkbus en neem indien mogelijk **je eigen materiaal** mee (matje, werptuigen,...).
- **Ga thuis nog een keer naar toilet** en **was grondig je handen** voor je naar de training vertrekt.
- Hou je **tijd op de club zo kort mogelijk**, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training. De kleedkamers, douches zijn gesloten en mogen pas openen vanaf 1 juli..
- Indien je gebracht wordt doe je een **'Kiss & Ride'**, je chauffeur komt niet uit de auto. Spreek een uur af om je op te pikken zodat je niet op de parking hoeft te wachten.
- Hou steeds een **veilige afstand** (minstens 1,5m) van iedereen, dus ook van je trainer en atleten binnen de groep.
- **Volg de richtlijnen** van je trainer en de toezichter op de piste goed op, hou je aan de afgesproken signalisatie en richtingen.
- Zorg dat je voortdurend goede **hygiënische reflexen** hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...
- **Raak enkel aan wat je moet** aanraken, zorg dat materiaal ontsmet is voor je het aanneemt of doorgeeft van iemand anders.



SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR OUDERS

- Hou je kind thuis als hij/zij verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft.
- Maak duidelijke afspraken met de club/trainer over het begin- en einduur van de training, zorg dat je je kind tijdig afzet en ophaalt, maar zeker niet meer dan 10 minuten voor het afgesproken uur.
- Er zijn geen douches of kleedkamers open (pas vanaf 1 juli zijn die opnieuw open), je kind moet al trainingskledij aan hebben.
- Geef een drinkbus en indien mogelijk/gevraagd **eigen materiaal** mee (matje, werptuigen,...).
- Indien je je kind brengt of met de fiets begeleidt doe je een 'Kiss & Ride', je zet je kind buiten aan de poort af en haalt hem/haar daar op. Als ouder heb je geen toegang tot de accommodatie.
- Volg verder de **specifieke richtlijnen** van het clubbestuur en de trainers op.
- Zorg dat je voortdurend goede **hygiënische reflexen** hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...



SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR TRAINERS

Als trainer heb jij een sleutelrol voor de gezondheid van je atleten, zorg dat je zelf het goede voorbeeld geeft. **Draag een mondmasker!**

Maak je training 'Corona-proof'

- Denk na over situaties en oefeningen waar de atleten korter dan 1,5m zouden kunnen komen en **bedenk oplossingen**. Zorg er ook voor dat je zelf geen atleten moet aanraken om ze te helpen of ondersteunen.
- Laat **zijwaarts minstens 1 baan vrij** en vermijd om de atleten achter elkaar te laten lopen (tenzij minstens 5m tussenafstand).
- Plan **geen aflossingen en partneroefeningen**, plan enkel spelvormen waarbij je 1,5m afstand tussen atleten kan verzekeren, en waarbij de atleten geen materiaal doorgeven zonder voorafgaande ontsmetting.
- Werk met **zo weinig mogelijk los materiaal**, materiaal mag in elk geval niet gedeeld worden.
- Voor jeugdtrainingen (kinderen jongeren dan 12 jaar) is **geen social distancing van toepassing**. Streef wel naar een beperkt aantal oefenen spelvormen met veel fysiek contact.
- **Vanaf 1 juli is social distancing niet meer van toepassing** tijdens sportactiviteiten. We raden aan om ook dan te blijven streven naar oefeningen zonder veel fysiek contact.

Richtlijnen voor tijdens de trainingen

- **Blijf thuis als je verkouden bent**, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt.
- **Doe je trainingskleren aan** en voorzie zelf je drinken.
- **Ga thuis nog een keer naar toilet en was grondig je handen** voor je naar de training vertrekt.
- Hou je **tijd op de club zo kort mogelijk**, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training. De kleedkamers, douches en cafetaria zijn gesloten.
- **Vang de atleten onmiddellijk op** bij de ingang van de accommodatie en regel de social distancing vanaf de toegang tot het verlaten van de accommodatie.
- Werk je training af **in je eigen groep**, maak geen contact met andere groepen. De principes van social distancing en hygiëne zijn ook van toepassing op jou en de atleten in je groep.
- Zorg dat je voortdurend **goede hygiënische reflexen** hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...
- Voor **elke groep** is een volledige **hygiëne-set** ter beschikking zodat de atleten en jij doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.
- **Raak niets aan dat je niet moet aanraken**. Duid 1 atleet per soort materiaal aan (1 atleet voor kegels, 1 atleet voor latjes,...), deze atleet haalt dit materiaal, (ver)plaatst het en legt het na de training terug.
- **Volg de verdere richtlijnen** van het clubbestuur en/of de toezichter.

