

EXIT- STRATEGIE COVID-19 ADVIES ATLETIEKCLUBS

Context:

De strikte inperkingsmaatregelen rond COVID-19 zullen zeker van kracht blijven tot en met 3 mei. Daarna kunnen we beginnen met de afbouw van de maatregelen, als de omstandigheden het toelaten.

Het is belangrijk te benadrukken dat bepaalde regels van kracht blijven, ongeacht de afbouwfase waarin we ons bevinden.

Regels als:

- Blijf thuis als je ziek bent
- Beperk je contacten met andere mensen, hou steeds een veilige afstand (minstens 1,5m)
- Zorg dat je voortdurend goede hygiënische reflexen hebt (regelmatig handen wassen, papieren zakdoeken gebruiken,...)
- Wees aandachtig voor risicogroepen: personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen en personen met een verzwakt immuunsysteem.

Het bedekken van mond en neus is belangrijk en aanbevolen tijdens de afbouw. Dat kan met een zogenaamd comfortmasker of een alternatief beschermingsmiddel zoals een sjaal of een bandana.

Beslissingen Nationale Veiligheidsraad (24/04):

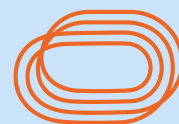
Vanaf 4 mei is fysieke activiteit in open lucht toegestaan met maximaal twee personen, naast de mensen die onder hetzelfde dak wonen, op voorwaarde dat fysieke afstand altijd gerespecteerd wordt. Het zal ook toegestaan zijn om andere contactloze sporten zoals tennis, golf en atletiek te beoefenen in de buitenlucht. Maar toegang tot kleedkamers, gemeenschappelijke douches en cafetaria's is nog altijd verboden.

ALGEMENE PRINCIPES

Volgende richtlijnen zijn essentieel om een veilige atletiektraining mogelijk te maken:

- Wie **verkouden** is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft, moet thuisblijven of wordt naar huis gestuurd.
- Wij raden expliciet af dat **risicogroepen** op de training aanwezig zijn als atleet, trainer of bestuurder. Dit zijn personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen en personen met een verzwakt immuunsysteem.
- **Enkel atleten** en trainers krijgen toegang tot de accommodatie voor de duur van de training, er worden geen toeschouwers toegelaten. Iedereen blijft de kortst mogelijke tijd op de club.
- Indien atleten met de auto gebracht worden gebeurt dit volgens het **"Kiss & Ride"** principe, waarbij een duidelijk uur wordt afgesproken om geen samensholling aan de uitgang te veroorzaken.
- **Geen kleedkamers of douches** openen, ook de cafetaria blijft dicht. Voorzie de toiletten van ontsmettingsproduct en wegwerpdoekjes/zeep voor de lavabo
- Er wordt getraind in **kleine groepen**, welke geen contact maken met elkaar. Ook binnen elke groep zijn de principes van social distancing en hygiëne van toepassing.
- Voor elke groep is een volledige **hygiëne-set ter beschikking** zodat atleten en trainers doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.
- **Materiaal** mag **niet gedeeld** worden, iedereen krijgt een eigen werptuig/polsstok/... Zelfs het halen, plaatsen en terugbrengen van horden, kegels, latjes gebeurt steeds door één en dezelfde persoon.
- Atleten **laten zijwaarts minstens 1 baan vrij** en lopen zo weinig mogelijk achter elkaar (tenzij 5m tussenafstand).
- **Verbod op aflossingen, spelvormen en partneroefeningen**, de facto betekent dit geen groepstraining voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen.
- Wij verplichten het gebruik van een **mondmasker** voor trainers en bestuurders.
- **De club** heeft tijdens elk trainingsmoment een **toezichter** ter plaatse die zorgt dat iedereen de hygiëne- en veiligheidsregels naleeft. Deze persoon zet de hygiëne-sets klaar voor elke groep en ziet erop toe dat deze regelmatig en correct gebruikt worden, en ontsmet na de training al het materiaal. Deze persoon mag niet terzeldertijd trainer of atleet zijn en behoort niet tot een risicogroep.

Gebruik jullie burgerzin, hou het gezond en veilig en pas deze richtlijnen maximaal toe. Zo zorgen we met zijn allen dat we binnenkort allemaal opnieuw kunnen genieten van onze geliefkoosde sport!



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR ATLETIEKCLUBS

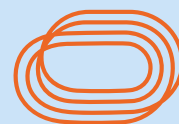
Heropstart

Wij vragen aan onze atletiekclubs om zo snel mogelijk de heropstart van de trainingen voor te bereiden, dit houdt onder meer volgende acties in:

- Neem contact op met de lokale overheid om af te spreken of er lokale richtlijnen zijn bovenop de federale richtlijnen.
- Vraag na of de atletiekaccommodatie(s) zullen worden opgesteld vanaf fase 1a, of pas in latere fase(s).
- Koop het nodige hygiënisch materiaal aan (zie verder bij hygiëne-set). Bestel voldoende voorraad en maak afspraken over wie de stock beheert.
- Bekijk in welke organisatie de trainingen kunnen plaatsvinden, denk hierbij aan:
 - De samenstelling van de groepen volgens de richtlijnen van de overheid. Vanaf 4 mei begint fase 1 die beperkt wordt tot groepen van 3 personen (incl. trainer). **De groep dient steeds uit dezelfde personen te bestaan.**
 - Het maximaal spreiden van de trainingsuren en -dagen (waar mogelijk) om zo weinig mogelijk groepen tegelijk op de piste te hebben.
 - Plan bij voorkeur het start- en einduur van elke groep een kwartier uit elkaar, zo vermijd je samenscholingen bij het binnen- en buitengaan van de accommodatie.
 - Een maximale spreiding op de piste om zo weinig mogelijk contact tussen de groepen te veroorzaken.

SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR ATLETIEKCLUBS

- Bekijk de inrichting van de accommodatie:
 - Maak een "Kiss & Ride" mogelijk waarbij atleten buiten het stadion afgezet en opgehaald worden. Vermijd wel dat alle atleten op dezelfde plaats moeten wachten.
 - Maak éénrichtingsverkeer waar mogelijk binnen de hele accommodatie, probeer zeker een aparte in- en uitgang te creëren. Hang signalisatie op met wegwijzers.
 - Hoe kan je ervoor zorgen dat atleten en trainers zo weinig mogelijk gemeenschappelijke contactoppervlakken moeten aanraken (vb. deurklinken,...)?
 - Kunnen toiletten geopend worden, zonder toegang tot kleedkamers of catering te openen?
 - Voorzie de toiletten van ontsmettingsproduct en wegwerpdoekjes/zeep voor de lavabo.
 - Hang desinfecterende handgel op bij het betreden van de accommodatie.
 - Hang affiches met de belangrijkste richtlijnen op diverse plaatsen op in het stadion.
- Bekijk de werking en planning van de toezichter(s) zodat er tijdens elk trainingsmoment permanentie is. Deze persoon heeft een actieve rol om de opvolging van regels rond hygiëne en social distancing te verzekeren. Hij/zij kan niet terzelfdertijd trainer of atleet zijn en behoort niet tot een risicogroep. Deze persoon draagt best een fluo-vestje zodat deze duidelijk zichtbaar is. Zijn/haar taken bestaan onder meer uit:
 - Toezien op correct gebruik van de 'Kiss & Ride'-zone: de chauffeur stapt niet uit, geen samenscholing aan de parking.
 - Handhaven van éénrichtingsverkeer in de accommodatie.
 - Klaarzetten van de hygiëne-sets per trainingsgroep
 - Bijvullen van desinfecterend materiaal waar nodig (incl. toiletten).
 - Zorgen dat atleten en trainers zowel zichzelf als hun materiaal regelmatig desinfecteren.
 - Actief ingrijpen bij situaties die niet conform de hygiëne- en veiligheidsregels zijn.
 - Na de training elk gebruikt materiaal opnieuw desinfecteren.
 - Minstens elk uur gemeenschappelijke contactoppervlakken (deurklinken,...) ontsmetten.
- Bespreek de richtlijnen grondig met je trainers. Denk samen na over situaties waar de atleten korter dan 1,5m zouden komen en bedenk oplossingen.



HYGIËNE-SET

Elke groep moet tijdens de volledige training een hygiëne-set ter beschikking hebben, deze bevat minstens:



Desinfecterende
spray



Desinfecterende
handgel



Wegwerpdoekjes

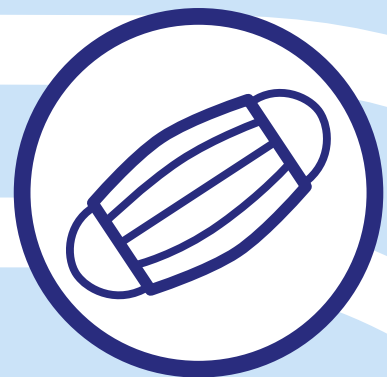


Afsluitbare
vuilnisbak

(bij voorkeur pedaalemmer)
met plastic zak erin



Plastic
handschoenen



Mondmasker
voor de trainer

De vereisten van de desinfectiemiddelen en het correct gebruik ervan vind je via [deze link](#). De toezichter zorgt mee voor het correct en regelmatig gebruik hiervan.