

EXITSTRATEGIE COVID-19 – ADVIES ATLETIEKCLUBS JEUGDTRAININGEN versie 28/05

Context:

Vanaf 4 mei werd begonnen met de afbouw van de maatregelen als de omstandigheden het toelieten. Het is belangrijk te benadrukken dat bepaalde regels van kracht zullen blijven, ongeacht de afbouwfase waarin we ons bevinden. Regels als:

- **Het beperken van contacten tussen mensen**
- **Het respecteren van veilige afstanden**
- **Goede hygiënische reflexen (regelmatig handen wassen, gebruik papieren zakdoeken...)**

Beslissingen Nationale Veiligheidsraad (24/04) en MB 30/04:

Vanaf 04 mei is fysieke activiteit in open lucht toegestaan met maximaal twee personen, **STEEDS DEZELFDE** 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.**

Beslissing Nationale Veiligheidsraad (13/05):

Reguliere sporttrainingen in de buitenlucht en in clubverband mogen hervat worden vanaf 18/05 als de veiligheidsafstand wordt gerespecteerd en er een coach aanwezig is. **De groepen atleten mogen niet groter zijn dan 20 atleten** mits het waarborgen van de veiligheid van de sporters.

Beslissing Jeugdtrainingen (28/05):

Na overleg met de Lokale overheid en ten gevolge van de versoepelingen in het onderwijs vanaf 05-06 (geen social distancing in klassen en op speelplaats voor kleuter en lager onderwijs)n en het heropenen van de speelpleinen met beperkte groepen, hebben we besloten om de **jeugdtrainingen vanaf woensdag 10-06 te hervatten.**

Algemene richtlijnen atletiekclubs:

- De toegang tot de atletiekpiste gebeurt via de hoofdingang, het verlaten via de uitgang aan het torengedouw.
- Het tijdsstip op woensdag en vrijdag van 18.00 tot 19.15 uur is exclusief voorbehouden voor de jeugd.
- Aantal atleten op de piste beperken zodat de regels van 'social distancing' maximaal kunnen opgevolgd worden. (tip: trainingen spreiden in de tijd, zie verder reservatie en bezetting piste)
- Het gebruik van een mondkapje of gezichtsschermpje door de trainers is aanbevolen.
- De cafetaria blijft gesloten, alsook de kleedkamers en de douches. De toiletten zijn voorzien van ontsmettingsproduct en wegwerpproefjes/zeep voor lavabo. De toiletten worden dagelijks onderhouden door de Stadsdiensten.
- Vermijd het gebruik van banken/stoelen tijdens de training
- Werk de trainingen af zonder publiek (ouders,).
- Na de training wordt de atletiekpiste onmiddellijk verlaten via de voorziene uitgang (torengedouw).
- Er wordt ontsmettingsmateriaal voorzien dat regelmatig gebruikt wordt, ook tijdens de training.
- Persoonlijke tuigen en wedstrijdmaterialen zoveel mogelijk aanmoedigen. Werken met gemeenschappelijk materiaal reduceren, indien wel haalt de trainer dit materiaal, (ver)plaatst het en legt het na de training terug – gebruik handschoenen is hierbij aangewezen. Jeugdathleten mogen wel materiaal delen, doorgeven...
Na gebruik van gemeenschappelijke tuigen is ontsmetting VERPLICHT (ontsmettingsstraat overkapping)
- Het gebruik van de hoogspringmat en polsstokmat is niet toegelaten.
- Geen contact tussen trainers en atleten onderling: geen partneroefeningen, geen manuele correcties
- Wie verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft, moet thuisblijven of wordt naar huis gestuurd.
- Deze richtlijnen worden maximaal onder de leden/ouders (website, mailing, sociale media) en opgehangen op diverse plaatsen op in het stadion.

Richtlijnen jeugdathleten:

- Blijf thuis als je verkouden bent, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt.
- Doe je trainingskledij aan, breng je eigen gevulde drinkbus mee, en een regenjas. Voor de miniemen vragen we ook spikes mee te brengen. In elke trainingszone zal de jeugdtrainer een plaats afspreken om je bovenkledij, evt spikes en drinkbus achter te laten tijdens de training. De pauzes worden genomen in deze trainingszone.
- 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 (ten vroegste om **17.50 uur**) en vertrek meteen na de training **om 19.15 uur**. De kleedkamers, douches en cafetaria zijn gesloten.
- De jeugd wordt opgevangen aan de poort door een verantwoordelijke en verplicht om de handen te ontsmetten met handgel. Hetzelfde ritueel is voorzien bij het verlaten van de piste na de training.
- Jullie worden naargelang leeftijdsgroep onmiddellijk doorverwezen naar een trainingszone (maximale verspreiding) (4 zones op de loop piste en 3 zones op grasplein middenveld, telkens voorzien van min. 1 jeugdtrainer). De groepen bestaan uit MAXIMAAL 20 jeugdathleten en de jeugdtrainer.
- De jongsten (5- en 6- jarige kangoeroes) werken hun training af op het grasveld aan het Moevement en worden onmiddellijk opgevangen buiten het stadion.
- 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 aan de voorziene zone ter hoogte van het torengedouw (om 19.15 uur) zodat je niet te lang op de piste hoeft te wachten.
- Hou steeds een veilige afstand (minstens 1,5m) van je trainer. Binnen de groep is dit niet noodzakelijk maar fysieke contacten worden zoveel mogelijk vermeden.
- 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, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...

Richtlijnen ouders jeugdathleten:

- 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 (18.00 uur tot 19.15 uur) van de training, zorg dat je je kind tijdig afzet en ophaalt, maar zeker niet meer dan 10 minuten voor het afgesproken uur (ten vroegste om 17.50 uur).
- Indien je je kind brengt of met de fiets begeleidt doe je een 'Kiss & Ride', je zet je kind buiten aan de hoofdingang en haalt hem/haar op aan de uitgang ter hoogte van het torengedouw waar een wachtzone voor ouders op de parking wordt afgebakend. Als ouder heb je geen toegang tot de accommodatie.
- Er zijn geen douches of kleedkamers open, je kind moet al trainingskledij aan hebben (KW is zeker ook aangeraden gezien de rustpauzes in de trainingszones worden genomen). Er wordt aangeraden om de kinderen thuis nog naar het toilet te gaan en grondig de handen te wassen. Dit vermijdt het aanschuiven aan de toiletten voor aanvang van de training.
- Geef een gevulde drinkbus mee en indien mogelijk/gevraagd voor de miniemen spikes.
- 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,...

Richtlijnen trainers:

- 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.
- Een verantwoordelijke zal de jeugd opvangen aan de poort, handen laten ontsmetten en doorverwijzen naar de verschillende zones op de piste. (4 zones op de looppiste en 3 zones op grasplein middenveld, telkens voorzien van min. 1 jeugdtrainer). De groepen bestaan uit MAXIMAAL 20 jeugdathleten en de jeugdtrainer.
- Voorzie in je trainingszone een ruimte (kruiwagen, hoepels...) om de drinkbussen, bovenkledij, KW's en evt spikes te verzamelen. De rustpauzes worden genomen in de zone zelf.
- Werk je training af in je eigen groep, maak geen contact met andere groepen.
- De trainingen worden zo opgebouwd dat spelvormen zonder fysiek contact worden aangeboden.
- Sommige groepen zullen de piste verlaten om een training buiten af te werken en verlaten hiervoor de piste via de uitgang aan het torengebouw.
- Zorg dat je voortdurend goede hygiënische reflexen hebt: gebruik mondmasker of gezichtsscherm aanbevolen, ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...
- Voor EHBO zal een specifieke ruimte voorzien worden (omgebouwde kleedkamer heren) waar je een EHBO-kit en ijscompressen ter beschikking hebt.
- Het gebruikte trainingsmateriaal moet na de training ontsmet worden in de ontsmettingstraat onder de overkapping.

Reservatie en bezetting atletiekpiste

- Voor de jeugdtrainingen wordt het reservatiesysteem van de Stad Lier niet toegepast. De jeugd traint op woensdag en vrijdag van 18.00 tot 19.15 uur
- De resterende 15' van de trainingstijd wordt gebruikt om onderlinge contacten tussen de trainingsgroepen (aankomst-verlaten training) te vermijden en materiaal te ontsmetten.
- De atleten en trainers worden gevraagd ten vroegste 10' voor aanvang van de training aanwezig te zijn.
- De jeugdathleten worden naargelang leeftijdsgroep onmiddellijk doorverwezen naar een trainingszone (maximale verspreiding) (4 zones op de looppiste en 3 zones op grasplein middenveld, telkens voorzien van min. 1 jeugdtrainer). De groepen bestaan uit MAXIMAAL 20 jeugdathleten en de jeugdtrainer. De kangoeroes werken hun training af op het grasveld aan het Moevement.
- De atleten werken hun training af in de toegewezen zone.

Indien er verdere versoepelingen komen zoals het toelaten van toeschouwers op trainingen of het openen van cafetaria, zullen we de richtlijnen ten gepaste tijden aanpassen mits akkoord van de lokale overheden.

GEBRUIK JULLIE BURGERSZIN, HOU HET GEZOND EN VEILIG EN PAS DEZE ADVIEZEN MAXIMAAL TOE ZODAT WE BINNENKORT MET ZIJN ALLEN TERUG 'NORMAAL' KUNNEN GENIETEN VAN ONZE GELIEFKOOSDE SPORT !!!