

EXITSTRATEGIE COVID-19 – ADVIES ATLETIEKCLUBS

Context:

De strikte inperkingsmaatregelen 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:

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

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) en MB 30/04:

Vanaf 04 mei is fysieke activiteit in open lucht is 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.**

Algemene richtlijnen atletiekclubs:

- Verbod op spelvormen en partneroefeningen, de facto betekent dit geen (groeps)training voor de jeugd ten minste.
- Vang atleten onmiddellijk op bij de ingang van de accommodatie en regel de social distancing vanaf de toegang tot het verlaten van de accommodatie.
- De toegang tot de atletiekpiste gebeurt via de hoofdingang, het verlaten via de uitgang aan het torengedouw.
- 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 mondmasker door de trainers is aanbevolen. (Zie hoger)
- Geen kleedkamers of douches openen, ook cafetaria dicht – toiletten voorzien van ontsmettingsproduct en wegwerpdoekjes/zeep voor lavabo. De toiletten worden dagelijks onderhouden door de Stadsdiensten.
- Vermijd het gebruik van banken/stoelen tijdens de training
- Werk de trainingen 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.
- Het gebruik van de hoogspringmat en polsstokmat is niet toegelaten.
- Bij aanvang van de dag (eerste training), moet het materiaal ontsmet worden voor gebruik – materiaal telkens ontsmetten na gebruik.
- Geen contact tussen trainers en atleten onderling: geen partneroefeningen, geen manuele correcties
- Zoveel mogelijk lopen in banen mits inachtnaam veiligheidsafstand (baan tussenlaten) en zo weinig mogelijk achter elkaar (tenzij 5m tussenafstand)
- 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.

Reservatie en bezetting atletiekpiste

- Het gebruik van de piste wordt geregeld met een reservatiesysteem (google) via de sportdienst. Enkel atleten/trainers die op de reservatielijst voorkomen, kunnen de trainingen afwerken.
- De reservatie dient te gebeuren via de sportdienst ten laatste 2 dagen voor de trainingsdag en de inschrijvingslijsten zullen ter controle per dag opgehangen worden aan de hoofdingang van de piste.

- Een atleet kan in principe maar 1 trainingssessie per dag afwerken (tenzij er ruimte voor is). De trainingsslots van de clubs 's avonds worden gerespecteerd. (AC Lyra: Ma/Wo/Vr – AC Lierse; Di/Do). Op de overige momenten overdag kunnen de atleten van beide clubs reserveren, maar wel met respect voor steeds dezelfde groepjes van 3 personen (incl. evt trainer).
- De trainingen worden in sessies van 1u45' gespreid over de ganse dag (sessies om 09.00/11.00/13.00/15.00/17.00 en 19.00 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.
- Er worden per trainingssessie maximaal 4 groepen atleten van 3 atleten inclusief trainer verdeeld over de piste (3 atleten per 100m zone voor spurt) voor de loopnummers (alternerend spurt/horden (4 sessies per dag) en halve fond/fond (2 sessies per dag) en 5 groepen atleten van 3 personen (inclusief trainer) voor de kampnummers ver/Kogel (X2)/discus/speer). Maximaal kunnen dus 27 personen per trainingssessie de piste bezetten inclusief trainers.
- De atleten werken hun training af in de toegewezen zone.

Specifieke richtlijnen per discipline / soort training:

- Stretching / stabilisatie / conditie:
 - Geen gebruik van ballustrade / rekstok tenzij volledige oppervlakte ontsmet wordt
 - Atleten moeten matje van thuis meenemen en hierop hun grond oefeningen doen of matjes van de vereniging worden ontsmet voor aanvang training
- Kracht:
 - Bij voorkeur 1 atleet per halter / toestel gedurende de hele training, indien toch gewisseld materiaal ontsmetten
 - Atleet zet zelf de gewichten erop
- Sprint:
 - 1 startblok per atleet per training, de trainer haalt de startblokken en zet ze zelf terug
 - Verbod op aflossingen
- Horden:
 - 1 persoon (bij voorkeur trainer) die alle horden zet, aanpast en terugzet. Ontsmetten na gebruik.
- Werpen:
 - Atleet aanmoedigen om persoonlijke tuigen mee te brengen en zoniet tuigen ontsmetten voor aanvang en na de training en atleten met steeds met dezelfde tuigen laten werken
 - Geen medecinebalworpen naar elkaar, bij voorkeur tegen muur
 - Eigen handdoek, magnesium,...
- Verspringen:
 - Altijd dezelfde persoon die de hark, meter vastneemt
 - Emmer met water plaatsen in omgeving stand om handen af te spoelen
- 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)

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