

# Plan van aanpak coronamaatregelen vanaf 14-10-2020

## Atletiekvereniging AV Goor '75

Om zo veilig en hygiënisch mogelijk te kunnen sporten bij onze atletiekvereniging, houden wij ons aan de richtlijnen van de Atletiekunie. Hier hebben wij enkele aanpassingen aan gedaan om het te optimaliseren voor onze situatie. Ons volledige protocol voor de accommodatie, atleten, ouders, trainers en bestuurs-/ commissieleden is als volgt:

### **Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:**

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor de pupillen groep).
- Groepen mogen uit maximaal 4 personen bestaan, dit is inclusief de trainer (uitgezonderd van jeugd onder de 18 jaar)
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact, tenzij je negatief bent getest op COVID19.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.
- Krachthok mag met maximaal 2 personen worden betreden, waarbij de afstand nog steeds in acht wordt genomen. De aanwezige attributen mogen per sportavond door 1 persoon worden aangepakt (zoals bijvoorbeeld gewichten en matjes).

### **Maatregelen voor atleten:**

- Meld je tijdig af voor de training als je niet komt, via whatsapp of mail (naar je aangewezen trainers) zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom zoveel mogelijk in sportkleding naar de club, de kleedkamers zijn namelijk gesloten.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten uit de pupillen-groep hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.

- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of desinfecteer de materialen voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.

#### **Maatregelen voor ouders/verzorgers:**

- Meld jouw kinderen tijdig af voor de training als je niet komt, via whatsapp of mail (bij de aangewezen trainers) zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- Reis alleen met je eigen kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden.
- Breng jouw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. De kleedkamers zijn gesloten. Douchen op de accommodatie is niet mogelijk.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang en einde van de training op de accommodatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Haal direct na de training jouw kinderen op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

#### **Maatregelen voor trainers:**

- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft (uitgezonderd de pupillen groep).
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen.
- Wijs atleten op het belang van handen wassen.
- Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Indien een trainer boven de 18 jaar oud is: houd 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers.
- Groepen mogen uit maximaal 4 personen bestaan, dit is inclusief de trainer (uitgezonderd van jeugd onder de 18 jaar).
- Weet wie er aanwezig is bij de training. En maak duidelijk dat afmelden noodzakelijk is als je niet komt.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat kinderen gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.

#### **Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden:**

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur regelmatig desinfecteren.
- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.

- Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies.
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten moeten een paar keer per dag worden gereinigd.
- Officiële wedstrijden zijn NIET toegestaan.
- Ouders die atleten komen brengen/halen, komen niet op het veld. Tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.
- Atleten melden zich tijdig voor de training af bij de aanwezige trainer als ze NIET komen trainen.
- Hanteer het vierogenprincipe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie te komen en na de training direct de accommodatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de accommodatie aankomt, beperkt.
- De kantine, kleedruimte en douchen zijn gesloten. De materialenruimte mag alleen betreed worden door trainers of bevoegden.
- Krachthok mag met maximaal 2 personen worden betreden, waarbij de afstand ook in acht wordt genomen. De aanwezige attributen mogen per sportavond door 1 persoon worden aangepakt (zoals bijvoorbeeld gewichten en matjes).
- Doe de deur voor de kantine en kleedkamers altijd op slot zodat atleten hier niet in kunnen komen.
- Hang desinfectans op bij betreden van de accommodatie.
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten diverse keren per dag gedesinfecteerd worden.
- Per accommodatie is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. Er is altijd minimaal één bestuurs-, commissielid of trainer aanwezig op de accommodatie om toe te zien op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. Wijs mensen op de sociale controle en maak er een gezamenlijke verantwoordelijkheid van.
- Hang de posters omtrent de regelgeving van de Atletiekunie op rondom de accommodatie. Deze zijn op de site: [Atletiekunie.nl](http://Atletiekunie.nl) terug te vinden.
- Er wordt enkel 2 nieuwe leden per week voor de pupillen groep toegelaten (aanmelding via mail, zie website).
- Er wordt enkel 1 nieuw lid per week voor de junioren groep toegelaten (aanmelding via mail, zie website).