

# ALGEMENE CORONA RICHTLIJNEN ATLETIEKCLUB ARAC

[Versie 1.0, d.d. 17 mei 2020]



## Toegankelijkheid algemeen

- Wie verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft, moet thuisblijven of wordt naar huis gestuurd.
- 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.
- 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.
- De toiletten op de club zijn open, maar gebruik deze enkel als het echt nodig is. Deze zijn van ontsmettingsproducten en zeep voorzien.
- Kleedkamers en douches zijn gesloten alsook ons secretariaat. Wel is in overleg met de trainers/toezichthouder toegang tot het EHBO- lokaal mogelijk voor dringende verzorging. Uiteraard wordt ook hier de hygiëne gerespecteerd.
- Tijdens de training staan alle deuren open langs waar men moet passeren voor de toiletten, zodat men zo weinig mogelijk deurklinken moet vastnemen.
- Wij gaan er vanuit dat ouders of chauffeurs die atleten halen en brengen een veilige onderlinge afstand hanteren en hun aanwezigheid op Sportpark Heikant zo kort mogelijk houden.
- Indien atleten met de auto gebracht worden gebeurt dit volgens het "Kiss & Ride" principe om samscholing op de parking te voorkomen. Spreek een uur af voor het ophalen, zodat je niet op de parking hoeft te wachten.
- Ouders die kinderen te voet of met de fiets brengen, zetten de kinderen af en blijven daarna niet op Heikant als toeschouwer.

## Training algemeen

- 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.
- Voor elke groep is een volledige hygiëne-set ter beschikking zodat atleten en trainers doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.
- Onze trainers maken zoveel mogelijk gebruik van mondkmaskers.
- Iedereen loopt op de piste en de Finse piste in dezelfde looprichting!
- 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 tegelijkertijd trainer of atleet zijn en behoort niet tot een risicogroep. Onze toezichters binnen ARAC zijn secretariaatsmedewerkers Dirk Adriaensen en Nina van de Kerkhof.

## Trainingsschema

	Coördinatie	ma	di	wo	do	vr	verzamelen	(loop)terrein
jeugd	Ils Segers		18.30		18.30		op de piste, per groep	piste (iom G Kongobos)
G-atleten	Dirk Adriaensen		18.30		18.30		aan de vijver	rond vijver of Kongobos (iom jeugd piste)
vanaf cadetten	Staf Vanderdungen	19.00		19.00		19.00	clubgebouw	piste
lange afstandslopers	Roger Embrechts		19.00		19.00		clubgebouw	paden en Finse Piste, na 19.30 op piste
start2run	Marc Gevers		19.00		19.00		veldje achter clubgebouw	paden en grasstroken rond Finse piste
recreanten	May Bax		19.00		19.00		aan de vijver	opwarmen Heikant, lopen in bos/op de weg



### **Vóór de training:**

- Ga thuis nog een keer naar toilet en was grondig je handen voor je naar de training vertrekt.
- Neem je eigen drinkbus mee.
- Kom ten vroegste 10 minuten vóór aanvang van de training zodat je trainer de nodige belangrijke uitleg kan doen, en er ontsmet kan worden.
- Voor de jeugd: je wacht (met voldoende afstand) tot je aan 1 van onze trainers wordt toegewezen.
- Houd je tijd op de club zo kort mogelijk, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training.
- Houd steeds een veilige afstand (minstens 1,5 meter) van iedereen, dus ook van je trainer en atleten binnen de groep.

### **Tijdens de training:**

- Volg de richtlijnen van je trainer en de toezichter op de piste goed op. Overal zijn pictogrammen opgehangen. Houd je aan de afgesproken signalisatie en richtingen.
- Blijf van de materialen (potjes, kegels, horden,...). De trainers hebben deze ontsmet en enkel zij raken dit aan. Als je toch materiaal nodig hebt, zorg dan dat materiaal ontsmet is voor je het aanneemt of doorgeeft aan iemand anders.
- 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.
- Houd steeds 1,5 meter afstand van elkaar.

### **Ná de training:**

- Houd bij het vertrekken rekening met elkaar voor een veilige afstand, maar ook natuurlijk voor een veilige verkeerssituatie op de parking met kinderen en vertrekkende auto's.
- Als er toch nog vragen zijn, wacht je tot alle atleten weg zijn en ga dan naar een van de trainers.
- Houd nog steeds voldoende afstand.

*Alle activiteiten moeten in open lucht plaats vinden. Gebruik jullie burgerzin, houd het gezond en veilig en pas deze richtlijnen maximaal toe. Zo zorgen we met zijn allen dat we allemaal kunnen genieten van onze geliefkoosde sport! Allemaal bedankt voor jullie medewerking!*

*Heb je vragen of opmerkingen n.a.v. deze richtlijnen of de situatie ter plaatse stuur deze dan naar [arac@atletiek.be](mailto:arac@atletiek.be)*