

Protocol trainingen

Vooraf

We starten weer met de trainingen op maandag 18 mei

Regels 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. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je naar training komen.
- Heb je last van hooikoortsklachten dan mag je in principe trainen. Als je hooikoorts hebt, heb je elk jaar dezelfde klachten in ongeveer dezelfde periode. Je kan dan goed aanvoelen of het 'die klachten van de hooikoorts' zijn. Bij twijfel of als de klachten anders aanvoelen blijf je thuis.
- Meld wel vooraf aan de trainer als je last hebt van hooikoorts. De trainer kan je naar huis sturen als je symptomen laat zien als hierboven genoemd, zonder aangegeven te hebben dat dit bij jouw hooikoortsklachten hoort.
- Houd tijdens de training steeds minstens 1,5 meter afstand van elkaar.
- Kom in sporttenu naar de training. Zorg ervoor dat je een identiteitsbewijs bij je hebt mocht er gecontroleerd worden door handhaving.
- Ga direct naar de aangewezen plek voor verzamelen van jouw groep en houdt daarbij de 1,5 m afstand in acht.
- Omkleden of spullen achterlaten op de Bongerd is niet mogelijk.
- Na afloop ga je direct naar huis, blijf niet hangen voor een praatje.
- Atleten hebben geen toegang tot het werfgebouw, uitgezonderd werpers om materiaal niet te hoeven doorgeven. Maximaal 1 persoon tegelijk in het gebouw
- In totaal zijn er maximaal 40 deelnemers aanwezig.
- Deelnemers dienen zich vooraf via de site in te schrijven voor een training. Indien je je niet tijdig (uiterlijk 12:00 de dag van de training) hebt opgegeven mag je niet mee trainen. De deelnemerslijst wordt 2 weken bewaard.
- Vooraf ontvangt iedereen een groepsindeling voor de training waarin ook de verzamelplaats vermeldt staat.
- Voor 20.00 betreedt niemand de baan, ook niet onderweg naar de verzamelplek of om spullen neer te leggen.
- De warming-up (core stability & korte loopscholing) begint om 19.15. Er is geen gezamenlijk inlopen, de atleet kan van thuis naar de training inlopen
- Plaats fietsen op de daarvoor bestemde plek of kom lopend, vermijdt het openbaar vervoer.
- Aankomst bij de training vindt niet eerder plaats dan 10 minuten voor de starttijd.
- De toiletgroep in de hal van de Bongerd is gesloten.
- Er zal geen bestuurspraatje plaats vinden.
- Atleten dienen een eigen matje mee te nemen indien ze tijdens de training een matje willen gebruiken.
- Loopschema's worden gelopen in baan 1, inhalen in baan 3. Sprinten gebeurt in baan 5. Houdt hierbij zo veel mogelijk 5 meter afstand van elkaar, start ook niet te snel achter elkaar!
- Op de baan vindt alleen eenrichtingsverkeer plaats, ook sprinters moeten dus doorwandelen en kunnen niet terug wandelen



• Fietsen dienen gestald te worden in de fietsenstalling voor de hoofdingang van de Bongerd. Volg vanuit de fietsenstalling de blauwe pijlen naar de plek voor de warming-up. Verzamelen en warming-up gebeurt op het oranje vlak. Binnen het oranje vlak worden vooraf meerdere verschillende verzamelplekken aangeduid, ga direct naar de verzamelplek voor jouw groepje.

Trainers:

- Trainingen beginnen om 19.15, maar pas om 20.00 mag de baan betreden worden.
- Voor iedereen geldt de 1.5 meter afstand regel.
- Als je spullen wilt gebruiken uit het werfgebouw, dan gelden de regel:
 - Elk attribuut dat je aanraakt en daarna door iemand anders gebruikt gaat worden, moet eerst ontsmet (met doekje en desinfectans, aanwezig door het bestuur) worden. Zaak is dus om een attribuut door zo min mogelijk handen te laten gaan. Bijv: kogel: ieder gebruikt steeds dezelfde kogel; hoogspringen: een atleet springt zoveel mogelijk achter elkaar, dan schoonmaken en dan de volgende, etc. Bij loopscholing: alleen de trainer raakt de hoedjes, pylonen aan, etc
- Wil je een matje gebruiken voor oefeningen? Atleten dienen een eigen matje mee te nemen indien ze een matje willen gebruiken. In het gras oefeningen doen kan natuurlijk ook.
- Er geldt een aanmeldplicht. Vooraf weten atleten en (assistent) trainers hoeveel en welke atleten in welke groep zitten.
- Vermijd daar waar het kan het gebruik van spullen uit het werfgebouw. Wees daar creatief in. Als je spullen gebruikt, dan geldt de regel van ontsmetten.

- Heb je toch materiaal nodig, dan gaat de trainer het werfgebouw in, en verzamelt het materiaal wat je nodig hebt en je zet je training klaar bij jouw verzamelplek.
- Maak duidelijk aan de atleten welke regels er gelden tijdens de training. Houd een atleet zich niet aan de regel dan mag de trainer (of een bestuurslid) deze naar huis sturen.
- Materialen die met handen worden aangeraakt worden direct na de trainingssessie met water en zeep of vochtige reinigingsdoekjes schoongemaakt. We zorgen ervoor dat er een speciekuip met water en zeep staat om de materialen schoon te maken.
- Er is ontsmettingsmiddel aanwezig om de handen te desinfecteren.