



Atletiek in de 1,5 meter samenleving per 1 juli

Dit protocol (zie paragraaf 2) voor de atletiek is tot stand gekomen in afstemming met de Atletiekunie en andere sportbonden. Het is gebaseerd op het algemene protocol 'Verantwoord Sporten' van NOC*NSF. Met dit protocol willen we onze clubs, loopgroepen en atleten richting geven hoe te handelen, uitgaande van de basisregels van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM. Onder "atleten" wordt in dit protocol verstaan: baanatleten en wegatleten/hardlopers. De regel is dat iedereen 1,5 meter afstand houdt. Maar voor de sportsector is een uitzondering gemaakt om in de sport en spelsituaties waar dit niet mogelijk is de 1,5 meter afstand **tijdelijk/zo kort mogelijk** los te laten. Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Het RIVM heeft hier uitleg en adviezen voor opgesteld.

1. Samenvatting

Per 1 juli is er een volgende stap vooruit gezet in de corona-aanpak. De Rijksoverheid heeft aangegeven dat we van een 'intelligente lockdown' naar 'ruimte met regels' gaan, met algemene regels voor binnen en buiten. Die blijven nodig, want het coronavirus is zeker niet verdwenen.

Voor AV Hollandia zijn de belangrijkste punten:

- Het rooster (steeds bijgewerkt naar de actuele omstandigheden) blijft leidend;
- Handen reinigen bij betreden van de accommodatie is verplicht, bij het verlaten van de accommodatie wordt het sterk aangeraden;
- Een ieder dient zich veilig te voelen en hiervoor rekenen we op het eigen verantwoordelijkheidsbesef van iedereen die op de locatie aanwezig is;
- Tijdens de intervaltraining mag baan 2 weer door iedereen gebruikt worden voor het inhalen (voor een kort ogenblik mag er dan worden afgeweken van de 1,5 meterregel) ;
- Tijdens het hardlopen houden atleten van 18 jaar en ouder de 1,5 meter regel in acht. Zij vermijden het lopen in 'treintjes' en ook wordt er niet naast elkaar gelopen. Voor de pauzes en seriepauzes mogen baan 3 en 4 weer benut worden. Ook hierbij houdt men de 1,5 meter regel in acht;
- De trainers houden van elke training een presentielijst bij (vanwege een mogelijk contactonderzoek door de GGD) die zij minimaal 4 weken bewaren;
- De trainers informeren hun atleten over de geldende regels en evalueren aan het eind van elke training de gang van zaken (is alles ordelijk verlopen en heeft iedereen zich veilig gevoeld?);
- Tijdens elke openstelling van de accommodatie treedt iemand op als corona-coördinator. Dit zal worden gecommuniceerd middels een overzicht op de toegangsdeur van het clubgebouw. De taken van de coördinator zijn:
 - Dienen als aanspreekpunt voor mensen met vragen over de coronamaatregelen. Indien het antwoord niet gegeven kan worden dan wordt de vraag doorgegeven aan een van de bestuursleden;
 - Melden van klachten en onregelmatigheden aan een van de bestuursleden;
 - Adviseren m.b.t. mogelijke verbeterpunten;
- De kantine is tot het einde van de schoolvakanties alleen open voor (bestuurs)vergaderingen;



- De kleedruimtes mogen door maximaal 10 personen tegelijkertijd worden gebruikt. Hierom zullen steeds alle kleedruimtes beschikbaar zijn;
- De krachtruimte mag, op uitnodiging, door maximaal 8 personen (inclusief de trainer(s) worden gebruikt. Atleten met een wedstrijdoel (competities /NK/ EK) hebben hierbij voorrang;
- De sportverzorgingsruimte mag door maximaal 4 personen (inclusief de masseurs) worden gebruikt. Hierbij gelden de richtlijnen zoals die door het Nederlands Genootschap voor Sportmassage zijn opgesteld. Voor het wachten gebruikt men de hal of de buitenruimte. De sportverzorgers bepalen zelf wanneer zij weer willen beginnen. Dit zal op de website worden vermeld;

2. Protocol

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor atleten, ouders/verzorgers & toeschouwers, trainers, begeleiders & vrijwilligers en voor bestuurs-/commissieleden en beheerders van sportaccommodaties.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak;
- Houd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (behalve tijdens trainingen of wedstrijden, dan geldt de afstandsbeperking niet);
- Vermijd drukte;
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld van trainers en bestuursleden;
- Was vaak je handen met water en zeep, ook voor en na bezoek sportlocatie;
- Schud geen handen.

Maatregelen voor atleten:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven);
- Houd indien mogelijk 1,5 meter afstand van personen vanaf 18 jaar en ouder. Atleten tot 18 jaar en atleten uit hetzelfde huishouden uitgezonderd. Tijdens je training of een wedstrijd geldt de afstandsbeperking niet;
- Houd er als atleet rekening mee dat wanneer je training/wedstrijd klaar is, je meetelt als publiek en 1,5 meter afstand moet aanhouden tenzij je de sportaccommodatie direct verlaat;
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten, bij het wisselen van onderdeel en na afloop van de training/wedstrijd houden atleten van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand van elkaar;
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke atletiek gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinningmoment;
- Voor atleten van 18 jaar en ouder geldt bij gebruik van kantine, kleedkamers en douches de 1,5 meter afstand;
- Blijf zoveel mogelijk bij je trainingsgroep als er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- Gebruik zoveel mogelijk eigenlijk materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;



- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan;
- Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld, zie [hier](#) een overzicht van de vragen.

Maatregelen voor ouders/verzorgers en toeschouwers:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven);
- Informeer je kinderen over de algemene veiligheid- en hygiëneregels en vertel ze dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- Houd bij 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand op en in de sportlocatie, langs het parcours, op de tribune en in de kantine;
- Bij een indooraccommodatie geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck. Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden;
- Op de buitenlocatie geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck, Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatie voorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden;
- Voor aanvang van de training of wedstrijd kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen over je kind worden gesteld, zie [hier](#) een overzicht van de vragen;
- Geforceerd stemgebruik of zingen langs en op de baan of het parcours, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.

Maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven);
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op sportlocaties in groepen met anderen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- Vermijd geforceerd stemgebruik;
- Help atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- Wijs atleten op het belang van handen wassen, schud geen handen en geef geen high-fives;
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij tijdens trainingen en wedstrijden geen 1,5 meter afstand hoeven te houden;
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten, bij het wisselen van onderdeel en na afloop van de training/wedstrijd houden atleten van 18 jaar en ouder wel 1,5 meter afstand van elkaar;
- Laat atleten van 18 jaar en ouder ook tijdens het inlopen/de warming-up zoveel mogelijk 1,5 meter afstand houden;
- Houd 1,5 meter afstand met atleten van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport;
- Je hoeft geen 1,5 meter afstand te houden tot atleten tot en met 12 jaar;
- Zorg ervoor dat atleten buiten de training/wedstrijd geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmoment;
- Train zoveel mogelijk in vaste groepen;
- Laat atleten zoveel mogelijk eigen materialen gebruiken. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;



- Zorg voor 1,5 meter afstand tussen trainers/begeleiders/vrijwilligers onderling.

Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven);
- Alle sportaccommodaties kunnen opengesteld worden;
- Neem bij twijfel contact op met de gemeente om afspraken te maken;
- Stel voor de sportlocatie of openbare ruimte een verantwoordelijke aan die aanspreekpunt is voor de locatie en voor de gemeente;
- Stel ook corona-coördinatoren aan (dit kan bv; een gastvrouw/heer of trainer zijn) waarvan er altijd één herkenbaar aanwezig is (bijvoorbeeld met hesje) of maak via communicatie (bijv. posters) duidelijk hoe die te bereiken is. Waar relevant voor sportparken: werk als sportclubs zoveel mogelijk met elkaar samen;
- Maak voor de sportlocatie waar geen beheerder aanwezig is, goede afspraken met de gebruikersgroepen. De gebruiker wijst een coördinator/contactpersoon aan;
- Zorg dat de coördinatoren voldoende afstand kunnen houden tot atleten en bezoekers of tref daarvoor maatregelen;
- Zorg dat EHBO-materialen en een AED altijd beschikbaar zijn en dat deze niet achter slot en grendel zitten;
- Hanteer het 'vier-ogen-principe' en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten;
- Alle kleedkamers en douches van sportaccommodaties kunnen opengesteld worden. Voor 18 jaar en ouder geldt: houd hierbij de 1,5 meter afstand;
- Instrueer trainers over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren;
- Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mag publiek aanwezig zijn;
- Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden;
- Voor toeschouwers en publiek gelden maximale aantallen, houd er rekening mee dat als atleten, officials en betrokken vrijwilligers klaar zijn met hun wedstrijd zij tellen als publiek, tenzij ze de locatie verlaten;
- Voor binnen geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck;
- Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatievoorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden;
- Voor buiten geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck;
- Zorg hierin ook voor het voldoen aan hygiëne en ventilatievoorschriften en dat iedereen vanaf 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand kan houden;
- Deze aantallen gelden per wedstrijdlocatie (parcours, sectoren, sportveld, zaal etc.;;) wanneer er sprake is van meerdere wedstrijdlocaties op een accommodatie;
- Het aantal toeschouwers is exclusief kaderleden, officials, vrijwilligers en medewerkers;
- Richt de sportlocatie zo in en/of breng markeringen aan om te zorgen dat officials, vrijwilligers en atleten die moeten wachten voor een sportactiviteit de 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden;
- Denk na over de maximale aantallen personen die passen per ruimte, zodat atleten en toeschouwers de 1,5 meter afstand kunnen houden. Doe dit voor ruimtes zoals kleedkamers en sportkantine en maak dat zichtbaar, bijv. op de deur van een kleedkamer;



- Communiceer de regels van je sportlocatie met je trainers, atleten, vrijwilligers, medewerkers en ouders via de eigen communicatiemiddelen;
- Zorg dat in en op de sportlocatie een duidelijke routing (aanrijdroute, naar en bij sportactiviteiten, sportkantine, terras, zitplaatsen, toiletten, tribune enz;) zichtbaar is, zodat personen de 1,5 meter onderlinge afstand kunnen houden;
- Sportkantines, terrassen en zelfstandige restaurants op sportlocaties zijn open. De Rijksoverheid heeft hiervoor regels opgesteld;
- Daarnaast is er door de sport een checklist opgesteld voor een soepele opening. Denk hierbij ook aan de protocollen van de Koninklijke Horeca Nederland (KHN);
- Zorg dat alle regels van de Rijksoverheid en de richtlijnen uit het KHN protocol duidelijk en zichtbaar zijn en instrueer medewerkers én vrijwilligers die in sportkantines werkzaam zijn goed over de inhoud van dit protocol;
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes);
- Spreek als beheerder/exploitant van een multisportlocatie of gymzaal een planning af met de gebruikers. En spreek dezelfde toegangsregels af met alle sportaanbieders op de locatie;
- Maak als sportaanbieder met de beheerder afspraken over hygiëne;
- Zorg dat de hele sportlocatie goed schoongemaakt wordt na iedere werkdag. Denk hierbij aan toiletruimtes en de overige algemene ruimtes en gangen;
- Zorg voor hygiëne van sportmaterialen en reinig deze na elke trainingsactiviteit/wedstrijd;
- Maak ook handcontactpunten zoals deurklinken, pinautomaten, touchscreens (waarmee atleten en personeel in aanraking komen) meerdere keren per dag schoon;
- Geef vrijwilligers, medewerkers en/of trainers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse ruimtes van de sportlocatie moet worden uitgevoerd en wat de afspraken met eventuele andere sportaanbieders hierover zijn;
- Atleten kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak;
- Als er een corona besmetting is vastgesteld op je sportclub volg dan de checklist* corona-geval (*checklist volgt z.s.m.);
- Zorg dat je aanwezigheidsgegevens kunt overleggen voor eventueel bron- en contactonderzoek. Het advies is om de gegevens minimaal 4 weken te bewaren;
- Controleer of de sportlocatie continu en voldoende wordt geventileerd (géén recirculatie!) en zet indien nodig en mogelijk ramen/deuren open;
- Volg de richtlijnen van de beheerder/eigenaar van de accommodatie;
- Het ventilatiesysteem dient minimaal te voldoen aan de richtlijnen van het bouwbesluit. Ga bij twijfel in overleg met de gemeente.

3. Trainingsmomenten De Blauwe Berg – atletiekvereniging Hollandia

In Excel is een rooster gemaakt dat ook op de website is gepubliceerd. Het rooster is naar alle belanghebbende trainers en andere stakeholders toegestuurd. Een uitsnede is hieronder weergegeven. Dit rooster kan door voortschrijdend inzicht in overleg met alle betrokken worden aangepast zolang dit geen conflict oplevert met het protocol.



Maandag	Tijdsblok	17:00 - 18:00	17:15 - 18:15	17:30-18:30		18:00-19:00
	Onderdeel	Allround	Fitness & Kracht	Fitness & Kracht	Fitness & Kracht	Allround
	Trainer	Mariëtte Grootjes	Marc Moeijes	Abderrazak Azzouz	Ser Sporkslede	Jacqueline Tuil
	Hulptrainer	Megan Hoogland				Obed Baffour Poku
	Groep	Pupillen t/m B	Crossfit Energy 1	Ser's Gym 1	Ser's Gym 2	Pupillen A1 + A2
	Verzamelen	S2 Hoog 1	S3 Hoog 2	S11 Grasveld west	S12 Grasveld oost	S2 Hoog 1
	Rondbaan	17:00-17:30	Vrijhouden!	Vrijhouden!	Vrijhouden!	18:30-19:00
Dinsdag	Tijdsblok	19:00-21:00	19:00-21:00	19:30-20:45	20:15-21:30	
	Onderdeel	Sprint & Horden	Werpen	LA C, D, E	LA C, D, E	Mila (F)
	Trainer	Nico van der Gulik	Iwan Groothuijse	Kris Oedit Doebé	Kris Oedit Doebé	Pieter van de Wiel
	Hulptrainer					
	Groep	Sprint & Horden	Jun. C,B,A & Sen.	LA C,D,E 1	LA C,D,E 2	Junioren C, B en A
	Verzamelen	S13 8 lanen	S7 Werp 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S7 Werp 1
Rondbaan	20:00-20:30	Vrijhouden!	20:00-20:45	20:45-21:30	20:45-21:30	
Woensdag	Tijdsblok	9:00 - 10:30	9:45 - 11:15	10:30-12:00	17:00-18:00	17:15 - 18:15
	Onderdeel	VOC	VOC	VOC	Allround	Fitness & Kracht
	Trainer	Loes Kunst	Ton Overpelt	Frits Martens	Mariëtte Grootjes	Marc Moeijes
	Hulptrainer				Megan Hoogland	
	Groep	VOC 1	VOC 2	VOC 3	Pupillen t/m B	Crossfit Energy 1
	Verzamelen	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S3 Hoog 2
Rondbaan	9:30-10:15	10:15-11:00	11:00-11:45	17:00-17:30	Vrijhouden!	
Donderdag	Tijdsblok	17:00-18:45	18:30-20:00	19:00-20:45	19:00-20:45	19:00-20:15
	Onderdeel	Schaats training	Werpen	Fitness & Kracht	Springen	LA C, D, E
	Trainer	Oscar van Leen	Freya Muller	Henk Jan Blom	Frank Baltus	Karin Voogt
	Hulptrainer			Iwan Groothuijse		
	Groep	Schaatsgroep	Junioren C,B,A	Fitness en kracht	Junioren C,B,A	LA C,D,E 1
	Verzamelen	S2 Hoog 1	S7 Werp 1	S2 Hoog 1	S2 Hoog 1	S5 Ver 2
Rondbaan	17:00-18:45	Vrijhouden!	Vrijhouden!	Vrijhouden!	19:30-20:15	