



Protocol verantwoorde atletieksport atletiekvereniging Hollandia

1. Atletiek in de 1,5 meter samenleving per 14 oktober

Dit protocol voor de atletiek is tot stand gekomen (door de Atletiekunie) in afstemming met andere sportbonden en gebaseerd op het algemene protocol [Verantwoord Sporten van NOC*NSF](#). De ter plekke geldende noodverordeningen en gemeentelijke bepalingen dienen altijd leidend te zijn. Het verdient aanbeveling kennis te hebben van de ter plekke geldende noodverordening met toelichting, die op de site van de betreffende veiligheidsregio te vinden is.

Op 13 oktober heeft het kabinet de maatregelen ter bestrijding van het coronavirus verscherpt. De aangescherpte maatregelen gaan in vanaf 14 oktober 22.00 uur. De maatregelen zijn minimaal de komende vier weken van toepassing (10 november). In de komende twee weken tot 27 oktober beoordeelt het kabinet wat er voor de periode daarna nodig is.

Voor de (atletiek)sport houden deze maatregelen in dat voor iedereen vanaf 18 jaar geldt:

- dat sporten alleen mag met inachtneming van 1,5 meter afstand;
- op individuele basis of in groepsverband met een maximum van 4 personen (exclusief trainer);
- wedstrijden niet zijn toegestaan;
- geen publiek welkom is bij trainingen en naast de sportkantines ook kleedkamers en douches gesloten zijn;
- voor kinderen tot 18 jaar gelden geen extra beperkingen met betrekking tot de sportbeoefening: jeugdwedstrijden kunnen geen doorgang vinden;
- dat alle evenementen verboden zijn: dus ook hardloopevenementen (recreatief).

Met dit protocol willen we loopgroepen en atleten richting geven hoe te handelen, uitgaande van de maatregelen van de Rijksoverheid en binnen de hygiëne richtlijnen van het RIVM. De maatregelen zijn gebaseerd op het niveau 'zeer ernstig' van de routekaart die door de Rijksoverheid is opgesteld.

Onder "atleten" wordt in dit protocol verstaan: baanatleten en wegatleten/hardlopers.

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.

2.1 Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Voor iedereen 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 altijd 1,5 meter afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzonderingen op de 1,5 meter staan hieronder vermeld);
- 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.
- Voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een (niet-)medisch mondkapje te dragen bij het betreden van de binnenruimtes van de sportaccommodatie zoals bijvoorbeeld het krachthonk.

Uitzonderingen op de 1,5 meter maatregel:

- Personen die een gezamenlijk huishouden vormen onderling;
- Kinderen tot en met 12 jaar: onderling en ook van deze kinderen tot leden van andere leeftijdsgroepen;
- Personen t/m 17 jaar alleen onderling;
- Personen met een handicap tot hun begeleiders of vaste mantelzorgers.

2.2 Maatregelen voor atleten:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven);
- Houd 1,5 meter afstand van personen vanaf 18 jaar en ouder;
- Een trainingsgroep op de sportaccommodatie of in de openbare ruimte mag bestaan uit maximaal 4 personen (exclusief trainer). Houd ook tijdens sportbeoefening onderling 1,5 meter afstand tot elkaar en 3 meter tot de andere groepen;
- Blijf altijd bij je trainingsgroep als er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn. Rouleren van trainingsgroep tijdens de training is niet toegestaan;
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke atletiek gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinningsmoment;
- 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 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](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-05/gezondheidscheck%20contactberoepen.pdf) (<https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-05/gezondheidscheck%20contactberoepen.pdf>);



- Toeschouwers zijn niet toegestaan langs de baan of het parcours. Atleten die klaar zijn met hun training of wedstrijd worden gezien als toeschouwers. Zij moeten zo snel mogelijk de accommodatie verlaten.

2.3 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;
- 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 (<https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-05/gezondheidscheck%20contactberoepen.pdf>);
- Toeschouwers zijn niet toegestaan langs de baan of het parcours;
- Ouders die hun kinderen naar de eigen accommodatie brengen voor een training of wedstrijd mogen niet blijven kijken en moeten de accommodatie verlaten;
- Als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit van een sporter dan is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;
- Jeugdwedstrijden kunnen geen doorgang vinden. Onderlinge trainingswedstrijden tot 18 jaar mogen wel plaatsvinden.

2.4 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;
- Een trainingsgroep op de sportaccommodatie of in de openbare ruimte mag bestaan uit maximaal 4 personen (exclusief trainer). Zorg dat herkenbaar is welke atleten bij welk groepje horen. Houd ook tijdens sportbeoefening onderling 1,5 meter afstand tot elkaar en 3 meter afstand tot de verschillende groepen;
- Zorg dat de groepen van 4 personen zoveel mogelijk in vaste samenstelling trainen en er tijdens de training niet gerouleerd wordt tussen de groepen;
- Een trainer kan meerdere groepen tegelijkertijd training geven maar zorg dat de groepen 3 meter afstand tot elkaar behouden.
- Voor buiten gelden geen maximum aantallen: de anderhalve meter in combinatie met de maximale trainingsgroepsgrootte én de grootte van het sportoppervlak is hierin leidend;
- Voor binnensporten geldt een maximaal van 30 personen per zelfstandige ruimte en een maximale groepsgrootte van 4 personen met inachtneming van de anderhalve meter regel;
- 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;
- Zorg ervoor dat atleten buiten de training/wedstrijd geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmoment;



- Zorg ervoor dat atleten ook tijdens de training geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmoment; met name geldt dit voor personen vanaf 18 jaar
- Train zoveel mogelijk in vaste groepen;
- Laat atleten zoveel mogelijk eigenlijk materialen gebruiken. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.

2.5 Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven);
- De sportkantine is dicht, ook voor andere doeleinden dan horeca is deze gesloten. Er mag dus bijvoorbeeld geen overleg plaatsvinden in de kantine.
- Alle kleedkamers en douches van de sportaccommodatie zijn gesloten. Ook de toiletten in de kleedkamers zijn gesloten;
- Er geldt een maximale groepsgrootte van 4 personen op de sportaccommodatie. De trainingsgroepen worden zo goed mogelijk over de locatie verdeeld en verspreid over de gehele dag/week;
- Voor buiten gelden geen maximum aantallen zolang de groepsgrootte van maximaal 4 personen gehanteerd blijft en de anderhalve meter. De grootte van het sportoppervlak is hierin leidend;
- Voor buitensportlocaties geldt dat het alleen bij meer dan 250 deelnemers verplicht is om de deelnemers een locatie toe te wijzen waar hun training of trainingswedstrijd dient plaats te vinden. Bovendien is het bij meer dan 250 verplicht om de gezondheid van de aanwezigen te verifiëren en te werken met reserveringen;
- Voor binnensporten geldt een maximaal van 30 personen per zelfstandige ruimte;
- Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn niet toegestaan, zowel binnen als buiten. Onderlinge trainingswedstrijden op de club voor jeugd tot en met 17 jaar zijn wel mogelijk;
- Stel voor de sportlocatie een verantwoordelijke aan die aanspreekpunt is voor de locatie en voor de gemeente;
- Voor ieder trainingsmoment is een corona-coördinator aangesteld. Dit zijn:
 - Maandagavond Bart Muller
 - Dinsdagavond Kris Oedit Doebé
 - Woensdagochtend Frits Martens
 - Woensdagavond Henk Jan Blom
 - Donderdagavond Pieter van de Wiel
 - Vrijdagavond Nico van der Gulik
 - Zaterdagochtend Simon Laan
 - Zondagochtend Iwan Groothuijse
- Indien andere organisaties gebruik maken van de accommodatie dient de gemeente Hoorn afspraken te maken met de huurder van de sportaccommodatie. De vereniging heeft in deze een beperkte verantwoordelijkheid in de vorm van het beschikbaar stellen van ruimten en materialen op de sportaccommodatie;
- De EHBO-materialen zijn beschikbaar in de juryruimte en de AED hangt in het boven portaal;
- Een trainer is nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten;
- Trainers zijn geïnstrueerd over verantwoorde en veilige manier van training geven;



- De sportlocatie is zo ingericht dat kaderleden, vrijwilligers en atleten die moeten wachten voor een sportactiviteit de 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden;
- De regels over het gebruik van de sportlocatie zijn met trainers, atleten, vrijwilligers, medewerkers en ouders gecommuniceerd via de eigen communicatiemiddelen;
- In en op de sportlocatie is een duidelijke routing (aanrijdroute, naar en bij sportactiviteiten, toiletten, enz.) zichtbaar, zodat personen de 1,5 meter onderlinge afstand kunnen houden
- Er zijn voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen beschikbaar voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes);
- Sportmaterialen worden na elke trainingsactiviteit/wedstrijd gereinigd;
- Deurklinken, pinautomaten, touchscreens (waarmee atleten en personeel in aanraking komen) worden regelmatig schoon gemaakt;
- Vrijwilligers, medewerkers en/of trainers krijgen 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 coronabesmetting is vastgesteld op de club bekijk dan hier de veel gestelde vragen hoe te handelen bij een eventuele besmetting;
- Alle trainers houden aanwezigheidsgegevens bij voor eventueel bron- en contactonderzoek. De gegevens worden minimaal 4 weken bewaard;
- 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.

2.6 Specifieke maatregelen voor triatleten

- Voor de fietstrainingen worden enkel parcoursen gebruikt waarvan duidelijk is dat het er relatief rustig zal zijn;
- Deelnemers van een fietstraining fietsen individueel naar de start van het parcours toe, zodat er geen groepsvorming zal plaatsvinden;
- Deelnemers aan de zwemtrainingen hebben de zwemkleding bij aankomst al aan;
- We houden ons aan de algemene regels: groepjes van max 4 per baan, baan 1 rust aan de ene kant van het bad, baan 2 aan de andere kant enz;
- Als er meer dan 24 deelnemers zijn wordt per 10 minuten gerouleerd;
- Er wordt niet gedoucht na de training en omkleden wordt gedaan in de eenpersoons kleedkamers;
- Er is ook de mogelijkheid om op de veel rustigere donderdagochtend te trainen;
- Voor de zwemtrainingen bij het Schelpenstrand van het Markermeer (een vaste trainingslocatie voor het zwemmen, naast de Waterhoorn en het Wijzend) gelden naast bovenstaande regels nog wat extra maatregelen. Bij het aantrekken van wetsuits zal de trainer de atleet begeleiden bij het dichtdoen van de rits aan de achterkant en hierbij handschoenen dragen. Bij het omkleden wordt afstand gehouden en wordt groepsvorming voorkomen. Het wegleggen van de kleding in het daarvoor beschikbare hok, zal individueel



worden gedaan zodat ten allen tijde afstand kan worden gehouden.

2.7 Aanvullende spelregels atletiekvereniging Hollandia

2.7.1 Trainingen

- Voor alle leeftijdscategorieën wordt een maximale groepsgrootte van 16 atleten gehanteerd;
- Trainers kunnen aan maximaal 4 groepjes van 4 training geven;
- De groepjes dienen onderling minimaal 3 meter uit elkaar te staan;
- De trainingstijden zijn zodanig aangepast dat er een beheersbare toestroom kan plaatsvinden.
- De vaste trainingsmomenten voor de loopgroepen A t/m F, de duintrainingen en de VOC komen tot nader order te vervallen:

2.7.2 Het sportcomplex

- Het sportcomplex is alleen toegankelijk voor atleten, trainers en kaderleden (bestuur e.d.);
- De juryruimte is, indien noodzakelijk, voor trainers en kaderleden toegankelijk;
- De kleedkamers en kantine zijn in ieder geval gesloten tot 10 november.
- Iedereen maakt bij binnenkomst gebruik van de kleine poort en de aangegeven looproutes. De accommodatie wordt verlaten via de grote poort;
- Bij binnenkomst van de accommodatie wordt desinfectans geplaatst op statafels;
- Het te gebruiken materiaal wordt zo min mogelijk gerouleerd (gebruikt door max. 3 atleten).

2.7.3 Schoonmaak

- In het clubgebouw zijn de kleedruimtes, de juryruimte en de massageruimte toegankelijk;
- Het clubgebouw wordt wekelijks grondig schoongemaakt;
- In de juryruimte zijn reinigingsmiddelen aanwezig (voorraadkast);
- Als er, door onvoorziene omstandigheden, onvoldoende reinigingsmiddelen aanwezig zijn, wordt dit door de trainers aan het bestuur gemeld.

3. Trainingsmomenten De Blauwe Berg – atletiekvereniging Hollandia

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