



Protocol verantwoorde atletieksport atletiekvereniging Hollandia

1. Atletiek in de 1,5 meter samenleving per 3 maart 2021

Disclaimer: dit protocol is continu in ontwikkeling en is gebaseerd op de kennis van nu. De komende dagen kunnen nog aanpassingen volgen (op basis van de berichtgeving vanuit de Rijksoverheid en de daaruit volgende noodverordeningen).

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.

Met dit protocol willen we onze clubs, loopgroepen en atleten richting geven hoe te handelen, uitgaande van de maatregelen van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM. De maatregelen zijn gebaseerd op het niveau 'lockdown' 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;
- In heel Nederland geldt vanaf zaterdag 23 januari een avondklok. Dit betekent dat iedereen tussen 21:00 uur 's avonds en 04:30 uur 's ochtends binnen blijft. Daarom wordt onze accommodatie om 20.30 uur afgesloten.
- 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 is het verplicht een (niet-)medisch mondkapje te dragen bij het betreden van de binnenruimtes van de sportaccommodatie, bijvoorbeeld het toilet.

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 A Maatregelen voor atleten tot en met 26 jaar op de sportaccommodatie:

- **Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven);**
- In een binnenruimte is sporten niet toegestaan;
- Houd 1,5 meter afstand van personen vanaf 18 jaar en ouder;
- Atleten tot en met 26 jaar mogen in teamverband op de sportaccommodatie sporten en hoeven tijdens het sporten onderling geen 1,5 meter afstand te houden;
- Zodra atleten van 18 jaar en ouder het veld verlaten na het sporten, moeten zij weer 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- Kinderen en jongeren tot en met 26 jaar kunnen onderlinge wedstrijdjes houden met andere atleten van de eigen vereniging;
- 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;

2.2 B Maatregelen voor atleten vanaf 27 jaar op en buiten de sportaccommodatie en atleten/hardlopers vanaf 18 jaar buiten de sportaccommodatie:

- **Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven);**
- In een binnenruimte is sporten niet toegestaan;



- Er mag maximaal met twee personen gesport worden, zolang er minimaal 1,5 meter tussen zit;
- Meerdere groepen van maximaal twee personen mogen op één plek tegelijkertijd trainen, mits zij zich duidelijk als aparte groepjes bewegen;
- De groepjes van twee mogen gedurende de training niet van samenstelling wisselen;
- De afstand tussen de verschillende tweetallen dient meer dan 1,5 meter te zijn zodat er geen sprake is van groepsvorming;

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. Kaderleden, officials, vrijwilligers, coaches en medewerkers die een rol hebben bij sportactiviteiten mogen wel aanwezig zijn;
- 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;
- Bij een instructie aan tweetallen (vanaf 27 jaar op de accommodatie en 18+ buiten de accommodatie):
 - om instructie te geven aan een tweetal mag een trainer van tweetal naar tweetal, mits tenminste 1,5 meter afstand van ieder tweetal wordt gehouden.
 - groepsinstructie aan meerdere tweetallen in één keer mag niet.
 - de groepjes van twee mogen gedurende de training niet van samenstelling wisselen.
- 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



- 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 2 personen 27 jaar en ouder (exclusief de trainer) op de sportaccommodatie of in de openbare ruimte. De trainingsgroepen worden zo goed mogelijk over de locatie verdeeld en verspreid over de gehele dag/week;
- Buiten gelden geen maximum aantallen zolang de groepsgrootte van maximaal 2 personen gehanteerd blijft en de anderhalve meter. De grootte van het sportoppervlak is hierin leidend;
- 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 Iwan Groothuijse
 - Dinsdagavond Kris Oedit Doebé
 - Woensdagochtend Frits Martens
 - Woensdagavond Henk Jan Blom
 - Donderdagavond Kris Oedit Doebé
 - 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;
- De zwembaden zijn gesloten;
- 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 te allen tijde afstand kan worden gehouden.

2.7 Aanvullende spelregels atletiekvereniging Hollandia

2.7.1 Trainingen

- Voor alle leeftijdscategorieën wordt een maximale grootte van 20 atleten gehanteerd voor 2 trainers;
- Individuele trainers kunnen aan maximaal 8 groepjes van 2 training geven. De groepen dienen onderling een afstand groter dan 1,5 meter aan te houden. De groepen dienen onderling zich duidelijk als aparte groepjes te bewegen;
- Er worden instructiekaarten gemaakt die deelnemers in tweetallen (op 1,5m afstand) in 'circuitvorm' gaan uitvoeren. Voor de circuitvorm kunnen de om-de-20m-pilonnen in baan 2 gebruikt worden;



- De looptrainer staat op een strategische plek, zodat hij/zij passerende tweetallen van instructies/aanwijzingen kan voorzien;
- Individuele trainers kunnen ook aan maximaal 15 individuele atleten training geven, mits in onderling een afstand van >3mtr wordt aangehouden. Ook deze situatie vraagt om een strategische opstelling van de trainer;
- De trainingstijden zijn zodanig aangepast dat er een beheersbare toestroom kan plaatsvinden;
- De trainingen zullen tot uiterlijk 20.15 uur duren;
- Lopers (loopgroepen A t/m F) kunnen zich online, dan wel via de groeps-app aanmelden voor maximaal één van de beschikbare trainingsmomenten in de week.

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 15 maart 2021;
- Het krachthok is gesloten tot 15 maart 2021 er mogen echter wel materialen gepakt worden om buiten te gebruiken;
- 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. 2 atleten).
- Het sportcomplex zal uiterlijk 20.30 uur gesloten te worden.

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.