



## Protocol verantwoorde atletieksport atletiekvereniging Hollandia per 19 mei 2021

### 1. Inleiding

Dit protocol voor de atletiekvereniging Hollandia is tot stand gekomen in afstemming met de Atletiekunie en andere sportbonden. Het is gebaseerd op het algemene protocol 'Verantwoord Sporten' van NOC\*NSF. Het protocol is inhoudelijk in lijn met de tijdelijke wet COVID-19, geldend van 27-11-2020 t/m heden.

Met dit protocol willen we onze 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 'zeer ernstig' van de routekaart die door de Rijksoverheid is opgesteld.

### 2. In dit protocol vind je de volgende informatie:

- 2.1 Veiligheid- en hygiëneregels (algemeen).
- 2.2 Uitzonderingen op de 1,5 meter maatregel (algemeen).
- 2.3 Maatregelen voor atleten tot en met 26 jaar buiten op de accommodatie of in de openbare buitenruimte (bijv. bos, park, weg).
- 2.4 Maatregelen voor atleten vanaf 27 jaar buiten op de accommodatie of in de openbare buitenruimte (bijv. bos, park, weg).
- 2.5 Maatregelen voor atleten tot en met 17 jaar in een binnenruimte (bijv. krachthonk).
- 2.6 Maatregelen voor atleten vanaf 18 jaar in een binnenruimte (bijv. krachthonk).
- 2.7 Wedstrijden.
- 2.8 Maatregelen voor ouders/verzorgers en toeschouwers.
- 2.9 Maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers.
- 2.10 Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties.

#### 2.1. Veiligheid- en hygiëneregels (algemeen):

Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen, is om de hygiënerichtlijnen van het RIVM te volgen:

- Voor iedereen geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- 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.
- Personen van 18 jaar en ouder houden onderling 1,5 meter afstand.
- 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 sportaccommodatie.
- 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.
- Wanneer er vanwege sportactiviteiten personen uit meerdere huishoudens in dezelfde auto zitten dragen personen vanaf 13 jaar een mondkapje.
- Na afloop van de sportactiviteit dient iedereen de sportaccommodatie zo snel mogelijk verlaten

## **2.2 Uitzonderingen op de 1,5 meter maatregel (algemeen):**

- Personen die een gezamenlijk huishouden vormen onderling.
- De afstand tot kinderen tot en met 12 jaar: dus onderling geen afstand en ook van deze kinderen tot leden van andere leeftijdsgroepen.
- Personen t/m 17 jaar alleen onderling.
- Personen tot hun begeleiders of vaste mantelzorgers, voor zover zij zich niet met inachtneming van een afstand van 1,5 meter jegens hun begeleiders of vaste mantelzorgers kunnen ophouden.

## **2.3 Maatregelen voor atleten tot en met 26 jaar buiten op de accommodatie of in de openbare buitenruimte (bijv. bos, park, weg):**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Atleten tot en met 26 jaar mogen buiten in groepsverband sporten en hoeven tijdens het sporten onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Zodra atleten van 18 jaar en ouder de baan verlaten na het sporten, moeten zij weer 1,5 meter afstand tot elkaar houden.
- Geforceerd stemgebruik of zingen op de baan, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Voor aanvang van de training kan er afhankelijk van de sportaccommodatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld.
- Toeschouwers zijn niet toegestaan langs de baan of het parcours. Atleten die klaar zijn met hun training worden gezien als toeschouwers. Zij moeten zo snel mogelijk de accommodatie verlaten.

## **2.4 Maatregelen voor atleten vanaf 27 jaar buiten op de accommodatie of in de openbare buitenruimte (bijv. bos, park, weg):**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Atleten van 27 jaar en ouder mogen buiten in groepsverband met maximaal dertig personen trainen, zolang de onderlinge afstand tussen de sporters tenminste 1,5 meter is.
- Geforceerd stemgebruik of zingen op de baan, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- Voor aanvang van de training kan er afhankelijk van de sportaccommodatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld.
- Toeschouwers zijn niet toegestaan langs de baan of het parcours. Atleten die klaar zijn met hun training worden gezien als toeschouwers. Zij moeten zo snel mogelijk de accommodatie verlaten.

## **2.5 Maatregelen voor atleten tot en met 17 jaar in een binnenruimte (bijv. krachthok):**

- Er mogen maximaal 30 personen per ruimte aanwezig zijn (exclusief trainer).
- Atleten t/m 17 jaar mogen in een binnenruimte in groepsverband sporten en hoeven de onderlinge afstand van 1,5 meter niet aan te houden.
- Kleedkamers en douches zijn gesloten.



- Reserveren, registratie en gezondheidscheck zijn verplicht.
- Binnen moet iemand van 13 jaar en ouder een mondkapje dragen bij het naar binnen gaan en weggaan. Maar het mondkapje mag af tijdens het sporten.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.

## **2.6 Maatregelen voor atleten vanaf 18 jaar in een binnenruimte (bijv. krachthonk):**

- Er mogen maximaal 30 personen per ruimte aanwezig zijn (exclusief trainer).
- Atleten vanaf 18 jaar mogen binnen individueel of in tweetallen trainen zolang de onderlinge afstand tussen de sporters tenminste 1,5 meter is.
- 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.
- Groepslessen zijn niet toegestaan voor atleten vanaf 18 jaar.
- Kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Reserveren, registratie en gezondheidscheck zijn verplicht.
- Binnen moet de atleet een mondkapje dragen bij het naar binnen gaan en weggaan. Maar het mondkapje mag af tijdens het sporten.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.

## **2.7 Wedstrijden**

- Officiële wedstrijden en competities zijn niet toegestaan, dit geldt voor zowel jeugd als volwassenen, uitzondering hierop vormt een groep topsporters.
- Onderlinge trainingswedstrijden met atleten van de eigen sportvereniging zijn alleen toegestaan voor jeugd en jongvolwassenen tot en met 26 jaar in de buitenlucht en voor atleten t/m 17 jaar in een binnenruimte. Zij hoeven geen 1,5 meter afstand te houden.

## **2.8 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 kan er afhankelijk van de sportlocatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen over je kind worden gesteld.
- 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 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/verzorgers op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden.

## **2.9 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 instructie aan tweetallen (18 jaar en ouder in binnenruimte):



- 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 geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningsmoment.
- 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.

#### **2.10 Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties:**

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).
- De sportkantine is gesloten. Het buitenterras mag open. Hiervoor gelden dezelfde regels als op andere buitenterrassen. Let wel: op de accommodatie mogen alleen sporters worden ontvangen, er mag geen publiek aanwezig zijn. De sporters worden publiek zodra ze klaar zijn met sporten en dienen dan de sportaccommodatie te verlaten.
- Een afhaalfunctie ('coffee-to-go') is toegestaan.
- Alle kleedkamers en douches van de sportaccommodatie zijn gesloten. Toiletten uitgezonderd.
- Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn niet toegestaan. Onderlinge trainingswedstrijden op de club zijn wel mogelijk voor bepaalde leeftijdscategorieën.
- 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.
- Zorg dat de coördinatoren voldoende afstand kunnen houden tot atleten en bezoekers of tref daarvoor maatregelen.
- Laat een gezondheidscheck plaatsvinden voor aanvang van de sportactiviteit.
- Zorg dat EHBO-materialen en een AED altijd beschikbaar zijn en dat deze niet achter slot en grendel zitten.
- Hanteer het vierogenprincipe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Instrueer trainers over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren.
- Richt de sportlocatie zo in en/of breng markeringen/routing aan om te zorgen dat personen de 1.5 meter afstand kunnen houden.
- Communiceer de regels van je sportlocatie met je trainers, atleten, vrijwilligers, medewerkers en ouders via de eigen communicatiemiddelen.
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes).
- Maak als sportaanbieder met de beheerder afspraken over hygiëne. Zorg dat de toiletruimtes schoongemaakt worden na iedere werkdag.
- Zorg voor hygiëne van sportmaterialen en reinig deze na elke trainingsactiviteit.



- 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 wordt volgens de geldende procedure gehandeld bij een eventuele besmetting.
- Zorg dat je aanwezigheidsgegevens kunt overleggen voor eventueel bron- en contactonderzoek. Het advies is om de gegevens minimaal 4 weken te bewaren.

### 3. Aanvullende afspraken atletiekvereniging Hollandia

#### 3.1 Het sportcomplex

- Het sportcomplex is alleen toegankelijk voor atleten, trainers en kaderleden (bestuur e.d.);
- In het clubgebouw is alleen het toilet in de hal toegankelijk voor atleten;
- Iedereen maakt gebruik van de aangegeven looproutes (één richtingsverkeer);
- Bij binnenkomst van de accommodatie wordt desinfectans geplaatst op een statafel;
- Er zijn posters opgehangen op de accommodatie over de hygiëneregels en de gewijzigde regels op de accommodatie.
- De juryruimte is voor trainers en kaderleden toegankelijk, maar probeer dit te minimaliseren.

#### 3.2 Schoonmaak

- Het clubgebouw is beperkt toegankelijk waardoor vervuiling wordt voorkomen.
- Het clubgebouw wordt wekelijks grondig schoongemaakt, de toiletten 2x per week grondig.
- In de juryruimte zijn reinigingsmiddelen aanwezig (voorraadkast).
- 2x per week wordt de voorraad gecheckt door het kaderlid.
- Opraken van reinigingsmiddelen wordt door trainers bij het bestuur gemeld.

#### 3.3 Trainingsmomenten atletiekvereniging Hollandia

Maandag				
Trainingsgroep	Leeftijdscategorie	Tijdstip	Soort training	Trainer(s)
Pupillen t/m B	t/m 12 jaar	17.00-18.00	Algemeen	Mariette Grootjes Jacqueline Tuil
Pupillen A	t/m 12 jaar	18.00-19.00	Algemeen	Betsy Blokker Jacqueline Tuil
Junioren D	13 t/m 15 jaar	18.30-19.45	Algemeen	Cheryl Nederveen Sofie Feld
Junioren ABC	15 t/m 18 jaar	18.30-20.00	Sprint/horden/ werpen	Freya Muller Jacqueline Tuil
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-21.00	Fitness/kracht	Iwan Groothuijse Henk Jan Blom
Prothesegroep	12 jaar e.o.	19.00-20.30	Lopen algemeen	Frank Dik
Loopgroep ABC	Vanaf 17 jaar	19.30-21.00	Looptraining	Bart Muller Karin Voogt???
Dinsdag				
Junioren AB/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-21.00	Werpen	Iwan Groothuijse



Junioren AB/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-21.00	Sprint/horden	Nico van der Gulik
Loopgroep CDEF	Vanaf 17 jaar	19.30-21.00	Looptraining Milatraining	Kris Oedit Doebé Herman Akkerman
<b>Woensdag</b>				
<b>Trainingsgroep</b>	<b>Leeftijdscategorie</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Soort training</b>	<b>Trainer(s)</b>
Looptraining	VOC-leden	9.30-11.00	Lopen algemeen	Simon Laan Jan Conijn Loes Kunst Ton Overpelt
Fitnessstraining	VOC-leden	9.30-11.00	Kracht algemeen	Frits Martens
Pupillen t/m B	t/m 12 jaar	17.00-18.00	Algemeen	Mariette Grootjes Megan Hoogland
Pupillen A	t/m 12 jaar	18.00-19.00	Algemeen	Betsy Blokker Jacqueline Tuil
Junioren D	13 t/m 15 jaar	18.30-19.45	Algemeen	Jacqueline Tuil Lianka Wit
Junioren ABC	15 t/m 18 jaar	18.30-20.00	Sprint/horden Polstokhoog	Truus van Amstel Bart Daalhuisen
Prothesegroep	12 jaar e.o.	19.00-20.30	Lopen algemeen	Frank Dik
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-20.30	Krachttraining	Iwan Groothuijse Henk Jan Blom
Loopgroep ABC	Vanaf 17 jaar	19.30-21.00	Looptraining	Simon Laan
<b>Donderdag</b>				
<b>Trainingsgroep</b>	<b>Leeftijdscategorie</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Soort training</b>	<b>Trainer(s)</b>
Junioren BCD	13 t/m 17 jaar	18.30-20.00	werpen	Freya Muller
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-20.30	Hoogspringen	Frank Baltés
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-21.00	Krachttraining	Iwan Groothuijse Henk Jan Blom
Loopgroep C/D/E	Vanaf 17 jaar	19.30-21.00	Looptraining	Karin Voogt
Loopgroep F	Vanaf 17 jaar	19.30-21.00	Mila training	Kris Oedit Doebé
<b>Vrijdag</b>				
<b>Trainingsgroep</b>	<b>Leeftijdscategorie</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Soort training</b>	<b>Trainer(s)</b>
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-21.00	Sprint/horden	Nico van der Gulik
<b>Zaterdag</b>				
Loopgroep ABC	Vanaf 17 jaar	9.30-11.00	Looptraining	Simon Laan Bart Muller
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	In overleg	Krachttraining	Iwan Groothuijse Henk Jan Blom
<b>Zondag</b>				
Alle loopgroepen	Vanaf 15 jaar	9.00-10.30	Duintraining	Karin Voogt
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	10.30-12.00	Werptraining	Iwan Groothuijse Henk Jan Blom

Hoorn, 19 mei 2021

Corona commissie AV Hollandia