



Protocol verantwoorde atletieksport AV Hollandia per 5 juni 2021

Inleiding

Dit protocol gaat uit van de per 5 juni 2021 geldende landelijke maatregelen en zal indien die in de komende tijd veranderen op basis van die veranderingen worden aangepast. Het is tot stand gekomen (door de Atletiekunie) in afstemming met andere sportbonden en 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 richting geven hoe te handelen, uitgaande van de maatregelen van de Rijksoverheid en binnen de hygiënerichtlijnen van het RIVM.

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

In het protocol vind je de volgende informatie:

1. Veiligheid- en hygiëneregels (algemeen).
2. Uitzonderingen op de 1,5 meter maatregel (algemeen).
3. Maatregelen voor atleten vanaf 18 jaar.
4. Maatregelen voor atleten tot en met 17 jaar.
5. Wedstrijden.
6. Maatregelen voor ouders/verzorgers en toeschouwers.
7. Maatregelen voor trainers, begeleiders en vrijwilligers.
8. Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties.

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.
- Het aantal sporters en begeleiders per sportactiviteit is niet groter dan noodzakelijk voor de sportactiviteit.



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.

3. Maatregelen voor atleten vanaf 18 jaar:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Atleten vanaf 18 jaar mogen met maximaal 50 personen samen sporten (exclusief trainer) en hoeven tijdens het sporten onderling geen 1,5 meter afstand te houden als dit de sportbeoefening in de weg staat.
- Zodra atleten van 18 jaar en ouder de baan verlaten na het sporten, moeten zij weer 1,5 meter afstand tot elkaar houden.
- Groepslessen zijn toegestaan.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.
- Voor aanvang van de training kan er afhankelijk van de sportaccommodatie en hoeveelheid personen voor een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld, zie hier een overzicht van de vragen.
- Toeschouwers zijn niet toegestaan langs de baan of het parcours. Atleten die klaar zijn met hun training mogen dus niet blijven kijken. Zij mogen wel gebruik maken van het terras/kantine.

4. Maatregelen voor atleten tot en met 17 jaar:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).
- Atleten t/m 17 jaar mogen in groepsverband sporten en hoeven de onderlinge afstand van 1,5 meter niet aan te houden.
- Groepslessen zijn toegestaan.
- 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.
- Toeschouwers zijn niet toegestaan langs de baan of het parcours. Atleten die klaar zijn met hun training mogen dus niet blijven kijken. Zij mogen wel gebruik maken van het terras/kantine.
- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven).

5. Wedstrijden:

- Officiële wedstrijden en competities zijn toegestaan voor atleten t/m 17 jaar.
- Onderlinge trainingswedstrijden met atleten van de eigen sportvereniging zijn toegestaan voor alle leeftijden.
- Rij-ouders naar een uitwedstrijd worden aangemerkt als teambegeleiding en hebben



daarom toestemming om op de sportaccommodatie te zijn. Het is de bedoeling het aantal rij-ouders zoveel mogelijk te beperken.

6. 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, zie hier een overzicht van de vragen.
- 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.
- Rij-ouders naar een uitwedstrijd worden aangemerkt als teambegeleiding en hebben daarom toestemming om op de sportaccommodatie te zijn. Het is de bedoeling het aantal rij-ouders zoveel mogelijk te beperken.
- 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.

7. 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.
- 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.
- Atleten vanaf 18 jaar mogen buiten de training geen fysiek contact hebben zoals tijdens het vieren van een overwinningmoment.
- Atleten gebruiken zoveel mogelijk eigenlijk materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.

8. Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden en beheerders van sportaccommodaties:

- Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).
- In binnenruimtes is het dragen van een mondkapje verplicht. Tijdens de sportbeoefening mag het af.
- De sportkantine en het terras mag open tussen 06:00 en 22:00 uur. Hiervoor gelden dezelfde regels als voor de horeca. Een vaste zitplaats aan een tafel is verplicht. Zitplaatsen aan de bar zijn niet toegestaan. Zelfbediening is niet toegestaan. Zowel in de sportkantine als op het terras zijn maximaal 50 personen toegestaan. Reserveren, registratie en gezondheidscheck zijn verplicht. Bekijk ook de veel gestelde vragen van NOC*NSF over dit onderwerp.



- Kleedkamers, douches en toiletten zijn open. Let op legionellagevaar. Spoel de douches en kranen eerst langdurig door.
- Officiële wedstrijden en competitiewedstrijden zijn toegestaan voor atleten t/m 17 jaar. Onderlinge trainingwedstrijden op de club zijn toegestaan voor alle leeftijdscategorieën.
- Stel voor de sportlocatie of openbare ruimte een verantwoordelijke aan die aanspreekpunt is voor de locatie en voor de gemeente.
- De trainers vervullen de rol van corona-coördinatoren. Zij houden voldoende afstand tot atleten en bezoekers.
- Voor aanvang van een sportactiviteit wordt een gezondheidscheck gehouden.
- EHBO-materialen en een AED zijn altijd beschikbaar (niet achter slot en grendel).
- Een trainer is nooit alleen op de accommodatie met een groep atleten.
- Trainers organiseren hun trainingen op een verantwoorde en veilige manier.
- De sportlocatie is zo ingericht dat atleten van 18 jaar en ouder de 1.5 meter afstand kunnen houden.
- De regels zijn gecommuniceerd met de trainers, atleten, vrijwilligers, medewerkers en ouders via de eigen communicatiemiddelen.
- Er zijn voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes).
- Er zijn afspraken gemaakt over hygiëne. De toiletruimtes worden na iedere werkdag schoongemaakt.
- Sportmaterialen worden na elke trainingsactiviteit gereinigd.
- 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 bij een atleet/kaderlid corona wordt vastgesteld, zijn er richtlijnen vanuit de overheid die je moet hanteren. De GGD geeft aan welke quarantainemaatregelen noodzakelijk zijn. Bekijk ook de veel gestelde vragen van NOC*NSF over dit onderwerp.



9. Aanvullende afspraken atletiekvereniging Hollandia

9.1 Het sportcomplex

- Het sportcomplex is alleen toegankelijk voor atleten, trainers en kaderleden (bestuur e.d.);
- In het clubgebouw zijn de kleedkamers weer toegankelijk voor atleten;
- Iedereen maakt gebruik van de aangegeven looproutes (één richtingsverkeer);
- Bij binnenkomst van de accommodatie is 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 beperkt toegankelijk voor trainers en kaderleden.
- De ruimte voor de sportverzorging is onder de daarvoor geldende voorwaarden weer opengesteld voor gebruik.

3.2 Schoonmaak

- Het clubgebouw is weer toegankelijk waardoor meer vervuiling zal plaatsvinden.
- Het clubgebouw wordt regulier wekelijks grondig schoongemaakt, de toiletten 2x per week grondig. Tevens wordt het gebouw na iedere schoolspordtag 'nagelopen' en waar nodig schoongemaakt.
- 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



Woensdag				
Trainingsgroep	Leeftijdscategorie	Tijdstip	Soort training	Trainer(s)
Looptraining	VOC-leden	9.30-11.00	Lopen algemeen	Simon Laan Jan Conijn Loes Kunst Ton Overpelt
Fitnesstraining	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 Polsstokhoog	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
Donderdag				
Trainingsgroep	Leeftijdscategorie	Tijdstip	Soort training	Trainer(s)
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 Baltes
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
Vrijdag				
Trainingsgroep	Leeftijdscategorie	Tijdstip	Soort training	Trainer(s)
Junioren ABC/Sen/Masters	Vanaf 15 jaar	19.00-21.00	Sprint/horden	Nico van der Gulik
Zaterdag				
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
Zondag				
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, 5 juni 2021

Corona commissie AV Hollandia