



Handleiding

baantrainingen

i.v.m. corona

Volg altijd de richtlijnen van het RIVM

Het protocol 'Atletiek in de 1,5 m samenleving per 1 juli' is nog in ontwikkeling en is gebaseerd op de kennis van nu. Klik [hier](#) om de laatste versie te bekijken.

Versie 01-07-2020

Voor elke training op de baan geldt:

- **Ingang** tot het Gemzen terrein via het **kleine ingangshek** (achter het clubhuis).
- **Fietsers** kunnen via de hoofdingang van sportpark Molenbeek achter het grote schuifhek op het terrein van de Gemzen aan de rechterkant hun fiets stallen. Daarna gaan ze lopend terug door het grote schuifhek, over de stoep, om vervolgens via het **kleine ingangshek** (achter het clubhuis) het Gemzenterrein te betreden.
- Na het kleine ingangshek volgt een ingangssluis, aan het eind staat een tafel met daarop een desinfecterende handgel. **Iedereen dient zijn/haar handen te desinfecteren.** Houdt bij deze ingangssluis minimaal 1,5 m afstand aan (zie lint op de grond met gemarkeerde afstand).
- Voor en na de trainingen en tijdens rustmomenten moeten de trainers en atleten onderling **minimaal 1,5 m afstand van elkaar houden.** Ook tijdens het inlopen/warming up zoveel mogelijk de 1,5 m afstand houden.
- Zorg voor 1,5 meter afstand tussen trainers/begeleiders/vrijwilligers onderling.
- Per 1 juli is er voor alle leeftijden geen afstand meer nodig **tijdens trainingen.**
- Train zoveel mogelijk in vaste groepen.
- Na afloop van de training dient iedereen zijn/haar handen wederom te **desinfecteren.**
- **Uitgang:** Atleten kunnen gedoseerd vertrekken via het grote schuifhek en de **hoofdingang** van sportpark Molenbeek.

- * Kleine hek ingangshek bij de brievenbus
- * Ingangssluis doorgang tussen de hekken ter hoogte van het clubgebouw
- * Sluis hoofdingang tussen V.V. Heerde en de AV de Gemzen
- * Grote hek schuifhek

TRAININGSTIJDEN

Dag/Tijd	Groep	Locatie	Trainer
Maandag			
18.45 – 20.00	Mila	baan	Gerard
19.00 – 20.15	JD1	baan	Henri
19.00 – 20.30	JC/JB	baan	Ricardo
19.00 – 20.30	18+	baan	Anouschka
19.30 – 20.45	loopgroep	bos	Mirjam
Dinsdag			
18.15 – 19.15	Pupillen	baan	Harry
19.30 – 21.00	loopgroep	baan	Ronald
Woensdag			
19.00 – 20.15	JD2/JC-loop	baan	Arjanne
19.00 – 20.15	JD1	baan	Aalt
19.00 – 20.30	JC/JB	baan	Ricardo
19.00 – 20.30	18+	baan	Anouschka
19.00 – 20.00	beginnerscursus	bos	Mirjam
19.30 – 20.45	loopgroep	bos	Maureen
Donderdag			
18.15 – 19.15	Pupillen	baan	Harry
19.00 – 20.00	loopgroep	bos	Freek
Vrijdag			
18.45 – 20.15	Mila	baan	Gerard
19.00 – 20.30	Meerkamp	baan	Dominique
Zaterdag			
09.00 – 10.30	Mila	bos	Gerard
09.00 – 10.30	loopgroep	kiosk	Brigitte
09.30 – 11.00	Nordic Walking	bos	Piet
Zondag			
09.00 – 10.30	loopgroep	bos	Wim

Trainers zijn het aanspreekpunt BOA en dienen 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig te zijn.

- Hulptrainers pupillen dinsdag: Myrthe, Jurian en Steven
- Hulptrainers pupillen donderdag: Iris, Jeroen en evt. Steven

Algemeen

- Er zijn weer ouders en andere personen toegestaan op het Gemzenterrein. Wel is onderling de 1,5 m van toepassing.
- **Individuele trainingen** van atleten zijn niet toegestaan op de baan tijdens reguliere trainingen.
- De kleedkamers en het krachthok zijn weer open. Er kan dus ook weer gedoucht worden met inachtnaam van de 1,5 m regel. AED en EHBO koffer zijn bereikbaar. Indien nodig kan er een coolpack uit de koelkast in de kantine gehaald worden.
- Het materiaalhok is alleen toegankelijk voor (hulp)trainers.
- Voorafgaand aan de training worden de tafels met desinfecterende handgel (beide uit materiaalhok) op de juiste plek geplaatst. (door aanspreekpunt BOA) (Voorraad handgel op tafel in de gang van het clubhuis)
- Bij de nieuw ingerichte fietsenstalling is een lint over de stoep gespannen zodat atleten de juiste looprichting volgen (en niet de kortste weg kiezen). Voor het einde van de training moet dit lint verhangen worden, zodat de uitgang vrij is. (door aanspreekpunt BOA)
- De gebruikte materialen dienen door de trainer schoongemaakt te worden met water en zeep of een schoonmaakmiddel (staat klaar in materiaalhok en krachthok).
- Het protocol 'Atletiek in de 1,5 m samenleving per 1 juli' is nog in ontwikkeling en is gebaseerd op de kennis van nu. Klik [hier](#) om de laatste versie te bekijken.