

# Atletiek in de anderhalve meter samenleving bij Atletiekvereniging Wieringermeer e.o. (16-03-2021)

Dit aangepaste protocol voor AVW is gebaseerd op het algemene Protocol Verantwoord Sporten van NOC\*NSF en het Protocol verantwoorde atletieksport van de Atletiekunie, het laatste protocol is aansluitend bijgevoegd.

In dit blad zijn de belangrijkste regels omschreven die voor leden, ouders, trainers en bestuur van belang zijn, voor alle informatie verwijzen wij naar het protocol van de Atletiekunie.

## Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- 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 lichte klachten ontstaan zoals neusverkoudheid, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, koorts en of plotseling verlies van reuk en/of smaak.
- Houd 1,5 meter afstand van personen van 18 jaar of ouder (uitzonderingen staan in het protocol van de Atletiekunie)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Desinfecteer je handen voor en na de trainingen en was je handen met water en zeep voor en na het bezoek aan de sportlocatie.
- Schud geen handen.
- Volg de aanwijzingen van trainers, bestuursleden en indien aanwezig de corona coördinator.
- Vermijdt drukte.
- Voor iedereen geldt: Gezond verstand gebruiken staat voorop!

## Belangrijkste punten uit het protocol:

1. Houdt 1,5 meter afstand (uitgezonderd personen t/m 17 jaar onderling of uit een gezamenlijk huishouden en eventuele mantelzorgers/begeleiders).
2. Toeschouwers zijn niet toegestaan op het complex.
3. Binnensport is niet toegestaan
4. Atleten t/m 26 jaar hoeven tijdens het porten geen 1,5 meter afstand te houden
5. Zodra atleten van 18 jaar en ouder het complex verlaten dienen zij weer 1,5 meter afstand tot elkaar te houden.
6. Sporters van 27 jaar en ouder kunnen trainen in groepjes van maximaal 4 personen waarbij de onderlinge afstand (ook tijdens het sporten minimaal 1,5 meter is)
7. Atleten die klaar zijn met de training worden verzocht zo spoedig mogelijk de accommodatie te verlaten.
8. De kantine en kleedkamers zijn gesloten.
9. In geval van sanitaire nood kunnen de toiletten aan de achterzijde worden gebruikt. En gebruik ze alleen als het echt nodig is en laat deze ook weer schoon achter.
10. Probeer zo min mogelijk oppervlakken aan te raken.
11. HEB JE KLACHTEN? BLIJF THUIS!

## Trainingen en trainingstijden

Voor zowel de dinsdag als de donderdag gelden de volgende trainingstijden:

- Jeugd tot 12jaar: 18:00-19:00 uur
- Technische groep 13-18 jaar en 18 jaar en ouder: 19:10-20:20 uur
- Hardloopgroep: 19.20-20.30 uur

Op woensdagmorgen: 09.00-10.30 uur

De wandelgroep traint vanwege de huidige maatregelen niet

Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kunnen gesteld worden via [info@avwieringermeer.nl](mailto:info@avwieringermeer.nl), deze zullen dan door het bestuur beantwoord worden.

## Atletiek in de 1,5 meter samenleving per 16 maart

*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.

Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kunnen gesteld worden via [info@atletiekunie.nl](mailto:info@atletiekunie.nl) of neem contact op met je eigen [regioaccountmanager](#).

### 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.

#### Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

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.
- In heel Nederland geldt vanaf zaterdag 23 januari een avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 21.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends binnen blijft. Houd hierbij rekening met het op tijd sluiten van de accommodatie;
- 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 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, bijvoorbeeld het toilet.

### **Uitzonderingen op de 1,5 meter maatregel:**

- 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.
- **Atleten tot en met 17 jaar mogen zowel op als buiten de accommodatie in groepsverband, zonder afstandsbeperking, trainen.**

### **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;
- 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 eigen 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, 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, zie hier een overzicht van de [vragen](#).
- 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.

### **Maatregelen voor atleten vanaf 27 jaar op de sportaccommodatie:**

- **Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiëneregels (zie hierboven);**
- In een binnenruimte is sporten niet toegestaan;
- **Er mag maximaal met vier personen gesport worden, zolang de onderlinge afstand tussen de sporters van een viertal tenminste 1,5 meter is;**
- **Meerdere groepen van maximaal vier personen mogen op één plek tegelijkertijd trainen; mits zij zich duidelijk als aparte groepjes bewegen;**
- De groepjes van vier mogen gedurende de training niet van samenstelling wisselen;
- De afstand tussen de verschillende viertallen dient meer dan 1,5 meter te zijn zodat er geen sprake is van groepsvorming;

### **Maatregelen voor 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;

### **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 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 trainingwedstrijden tot 27 jaar mogen wel plaatsvinden.

### **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** (vanaf 18 jaar 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.
- Bij instructie aan **viertallen** (vanaf 27 jaar op de accommodatie):
  - om instructie te geven aan een viertal mag een trainer van viertal naar viertal, mits tenminste 1,5 meter afstand van ieder viertal wordt gehouden.
  - groepsinstructie aan meerdere viertallen in één keer mag niet.
  - de groepjes van vier 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 overwinningmoment.
- 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.

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

- **Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).**
- De sportkantine is dicht. Dit geldt ook voor alle commerciële horeca.

- Alle kleedkamers en douches van de sportaccommodatie dienen gesloten te zijn. Toiletten uitgezonderd.
- Er geldt een maximale groepsgrootte van 2 personen van 27 jaar en ouder op de sportaccommodatie. Zorg zoveel mogelijk voor een goede verdeling van de trainingsgroepjes op de locatie en spreiding 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. Onderlinge trainingswedstrijden op de club voor atleten tot en met 26 jaar zijn wel mogelijk.
- 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 bekijk dan hier de veelgestelde vragen hoe te handelen 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.