

Betreft: Plan van AC STADEN voor heropstart georganiseerde training

Staden, 10-05-2020.

Dag beste atleten en ouders van atleten van Atletiekclub Staden vzw,

Nav. De beslissingen van de nationale veiligheidsraad van 6 mei 2020, heeft het bestuur van uw club van AC Staden vzw, een stappenplan opgemaakt voor het opstarten van georganiseerde clubtrainingen.

We hebben ons als club gebaseerd op de exit-strategie Covid-19 van de Vlaamse AtletiekLiga.

Op voorwaarde dat de nationale veiligheidsraad de eerder vooropgestelde planning en voorwaarden, niet wijzigt in de strijd tegen COVID-19, hieronder de speerpunten van ons plan. Wijzigingen zijn dus ten allen tijde mogelijk gezien de vele onzekerheden in deze COVID-19 omstandigheden.

We hebben voorzien te werken in fasen voor de heropstart. Deze fasen worden permanent geëvalueerd door het bestuur en de trainers. Enkel op de 1^e fase kan er een datum geplaatst worden, trouwens ook nog onder voorbehoud. De volgende fasen worden tijdig gecommuniceerd.

1^e fase: enkel training voor competitie-atleten middelbaar onderwijs

- Geboortejaren: 2002-2003-2004-2005-2006-2007
- Enkel atleten aangesloten bij Federatie der Vrije Sporters of Vlaamse Atletiek Liga die minimaal aan 1 wedstrijd deelgenomen in dit ledenjaar nl. sinds 01/11/2019,
- 1^e training 20/05/2020
- Trainingen op de gekende tijdstippen woensdag en vrijdag,

2^e fase: training voor alle atleten middelbaar onderwijs

- Geboortejaren: 2002-2003-2004-2005-2006-2007
- Atleten aangesloten bij AC Staden vzw

3^e fase: training voor alle competitie-atleten 6^e – 5^e – 4^e leerjaar + atleten voorgaande fasen

- Geboortejaren: 2008-2009-2010
- Enkel atleten aangesloten bij Federatie der Vrije Sporters of Vlaamse Atletiek Liga die minimaal aan 1 wedstrijd deelgenomen in dit ledenjaar nl. sinds 01/11/2019,

4^e fase: training alle atleten 6^e – 5^e – 4^e leerjaar + atleten voorgaande fasen

- Geboortejaren: 2008-2009-2010
- Atleten aangesloten bij AC Staden vzw

4.5^e fase: training voor alle atleten geboortjaar 2011 + later

- In principe zal er wat betreft tijdsplanning tussen “fase 4” en “fase 4.5” niet veel verschil zitten / eventueel samen vallen.
- Voornamelijk vanwege het feit dat we voor de jongste sportertjes enkele trainers hebben welke zich specifiek richten op deze categorie
- Er bestaat een kans dat er in het begin enkel training gegeven wordt op vrijdag

5^e fase: volwassenen

- Trainingen voor de volwassenen zullen pas terug kunnen heropgestart worden na de corona vanwege volgende beperkingen
 - o Bij de intervaltraining dient er constant 5 meter tussen iedere atleet gelaten te worden
 - o Indien men iemand wil voorsteken dan geldt tevens volgende regel én dient dit te gebeuren in baan 3 of 6
 - o Baan 6 zou normaal gebruikt worden om uit te lopen waardoor het onmogelijk is de intervaltraining op een deftige manier af te werken

We rekenen op de volle medewerking van alle atleten en hun ouders zodat de trainingen kunnen doorgaan in de optimale omstandigheden met het grootste respect voor de veiligheid en gezondheid van de trainers en de atleten.

De veiligheid en gezondheid van de trainers en de atleten is prioriteit nr 1!

AFSPRAKEN VOOR EEN COVID-19 VEILIGE TRAINING

- **De Corona-toezichter**
 - Aanwezig op elke training,
 - Houdt nauwlettend en streng toezicht op het respecteren van de COVID-19 regels
 - Vangt de atleten op bij aanvang van de trainingen
 - Heeft de volle bevoegdheid atleten die de regels niet respecteren, uit te sluiten van de trainingen

- **Vóór de training:**
 - Wie verkouden is, hoest, keelpijn, hoofdpijn, of andere **ziekteverschijnselen** heeft, **blijft thuis!**
 - Atleten met een verhoogd risico mogen niet komen trainen,
 - Doe thuis uw sportkleding aan,
 - Zorg voor een gevulde eigen **drinkbus**, met uw naam er duidelijk op vermeld,
 - Ga **thuis** nog eens naar het **toilet**,
 - Zorg voor een goede algemene hygiëne:
 - **Was uw handen** nogmaals grondig, net voor vertrek thuis,
 - Raak uw gezicht niet aan,
 - Zorg dat je voortdurend **goede hygiënische reflexen** hebt: ontsmet en was regelmatig je handen, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, ...

- **Aanvang van de training:**
 - De corona-toezichter zorgt voor onthaal,
 - Iedere **atleet ontsmet zijn handen** voor de training,
 - Kom **max. 10 minuten** voor training naar de atletiekpiste, maar kom ook niet te laat!
 - Raak enkel aan wat je moet aanraken, dus, **niets aanraken** wat niet strikt noodzakelijk is, (bedenk: alles wat aangeraakt werd, moet ontsmet zijn vooraf en achteraf, dus ook de afsluitingsbuizen / bar rond de piste niet aanraken en er geen kledij aan hangen bvb)
 - **Kom alleen** naar de training, bij voorkeur met de **fiets**,
 - Indien je toch met de **auto** gebracht wordt, doe je een "**Kiss&Ride**", je chauffeur stapt niet uit de auto en komt niet naar de piste/training,
 - Spreek met je chauffeur af dat deze stipt terugkomt naar de parking om je terug op te pikken op het einde van de training,
 - Enkel atleten en trainers krijgen toegang tot de accommodatie. Voor **toeschouwers / ouders is de toegang verboden**,
 - Respecteer de 1,5 m veilige afstand: **hou steeds 1,5 m afstand** van iedereen, dus ook van je trainer en de andere atleten (ook al ben je superblij na lange tijd je mede-atleten en trainer terug te zien, er worden geen toegevingen gedaan op deze 1,5m afstandsregel + goede hygiënische reflexen),

- Je wordt toegewezen aan een trainer/groep.
 - Enkel de trainers hebben **toegang** tot de **berging!** (ook **verboden** om kledij en persoonlijke spullen in de berging te plaatsen. Gebruik voor uw persoonlijke spullen uw fietstas bvb)
 - Enkel de trainers mogen materiaal uit de berging halen en in de berging plaatsen,
 - De trainer en de corona-toezichter dragen een mondkapje,
- **Tijdens de training:**
- Je maakt geen contact met andere groepen, en binnen jou eigen groep respecteer je ook steeds de **1,5m afstand en de goede hygiënische reflexen,**
 - Verbod op aflossingen, spelvormen, partneroefeningen,
 - Verbod op delen van materiaal,
 - Volg strikt de richtlijnen van je trainer en de corona-toezichter op! **Hou je aan de afspraken!**
 - Raak enkel aan wat je moet aanraken,
 - Er wordt zo weinig mogelijk met los materiaal gewerkt. Materiaal mag in elk geval niet gedeeld worden,
 - Voor elke groep is een volledige **hygiëne-set** ter beschikking, zodat de atleten en de trainer doorlopend zichzelf als hun materiaal kunnen **ontsmetten,**
 - De trainer en de toezichter hebben de volle bevoegdheid atleten die de regels niet respecteren, uit te sluiten van de trainingen
- **Na de training:**
- Hou je tijd op de club zo kort mogelijk. Kom dus niet te vroeg, en vertrek meteen na de training,
 - **Blijf niet hangen** na de training,
 - Ga met je fiets **rechtstreeks naar huis,**
 - Wie terug wordt opgehaald door de wagen: ga terug naar de plaats van afspraak nl. de parking,

Richtlijnen voor de ouders:

- Bespreek alle afspraken vooraf duidelijk met uw atleet,
- Benadruk het belang van het respecteren van de regels en afspraken
- Hou uw kind thuis als hij/zij verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft,
- Laat uw kind bij voorkeur met de fiets naar de training komen en denk ook aan de fluojas en fietshelm, en fietsslot,
- Bij vervoer met de auto: Maak duidelijke afspraken met uw kind omtrent afzetten/ophalen (plaats/tijd/...).
- Zorg dat je kind op tijd is: maximaal 10 minuten voor de start van de training aanwezig, en ook niet te laat aankomen,
- Je kind moet alle loopkleden aanhebben, bij aankomst aan de training (er zijn geen kleedkamers)
- Geef een genaamtekende drinkbus mee,

- Zorg zelf ook voor goede hygiënische reflexen: was en ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...
- Kom niet naar de piste en de training. De training is niet toegankelijk voor ouders en toeschouwers. Er is enkel toegang voor de atleten en de trainers.

Verzekeringen:

De verzekering komt niet tussen voor het oplopen van besmetting met Covid-19. AC Staden kan ook niet verantwoordelijk gesteld worden voor het oplopen van het virus.

Tot slot: **bedankt voor het vertrouwen** en voor het strikt **opvolgen van de regels en afspraken!**
Samen maken we er een veilige en gezonde opstart van de trainingen van, en kunnen we binnenkort opnieuw allemaal genieten van onze geliefkoosde sport!

Met sportieve groeten,

Het bestuur van AC Staden vzw





**SCHUD GEEN
HANDEN**



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



**WAS JE HANDEN
VOOR EN NA
TRAINING**



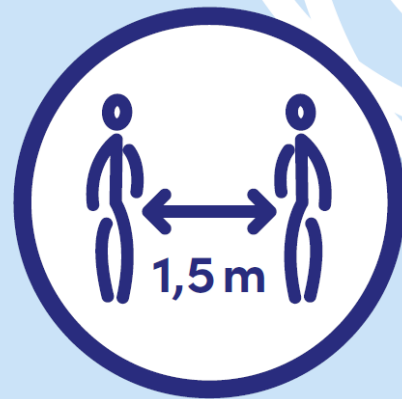
VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



**NEEM
JE EIGEN
DRINKFLES MEE**



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



**HOU 1,5 METER
AFSTAND**



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA