

Atletiek in de anderhalve meter samenleving bij Atletiekvereniging DOKEV

Dit protocol voor atletiekvereniging DOKEV is gebaseerd op het algemene Protocol Verantwoord Sporten van NOC*NSF en het Protocol verantwoorde atletieksport van de Atletiekunie. Daarnaast is dit protocol getoetst door de gemeente Hollands Kroon.

Atletiekvereniging DOKEV is bezig met een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteit. Naast de 1,5 meter maatregel zal de vereniging elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid, de Atletiekunie en de gemeente Hollands Kroon. We vragen onze atleten de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid.

De wetenschap ondersteunt dat regelmatige lichaamsbeweging goed is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Daarnaast is voor kinderen lichaamsbeweging essentieel voor een optimale groei en ontwikkeling. Wij zetten ons daarom in om de vereniging weer op een verantwoorde wijze te heropenen. Kernpunt hierin is dat de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemende atleet, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is. Wij kijken vanuit dat oogpunt intensief naar de mogelijkheden die er binnen de maatregelen worden geboden en willen onze trainers en leden met dit protocol ondersteunen in het aanbieden van een verantwoorde atletiektraining.

Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter (met uitzondering van de leeftijdsgroep t/m 12 jaar) en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Daarnaast worden aanvullende hygiënemaatregelen getroffen en wordt de bezoekersstroom strak gereguleerd.

Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van social distancing binnen de atletiekaccommodatie zijn:

1. Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en vrijwilligers/trainers.
2. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de atletieksport.
3. Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel.
4. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld.
5. Aanvullende hygiënemaatregelen.

Fase 1

Wij willen met onze leden gefaseerd toewerken naar een reguliere situatie om op een verantwoorde wijze open te gaan. Hoe deze fases er exact uit komen te zien, welke doelgroepen dit betreft en de snelheid waarmee deze fasering wordt ingevoerd, zijn hier belangrijke vragen. Het RIVM, het Outbreak Management Team, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen wanneer wij toe kunnen werken naar de volgende fase of maatregelen kunnen opheffen. Met voortschrijdend inzicht wordt het protocol tijdens de looptijd van de verschillende fasen aangepast en aangescherpt.



Inmiddels is fase 1 nader te specificeren:

Alle huidige maatregelen binnen de sport tegen de verspreiding van het coronavirus gelden nog tot en met dinsdag 28 april. Deze maatregelen zijn van kracht voor alle sportfaciliteiten, sportclubs en evenementen; De huidige, algemeen geldende coronamaatregelen, zijn tot en met 20 mei verlengd.

De versoepelde maatregelen van fase 1 houden in dat **per woensdag 29 april**:

- Kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding buiten mogen trainen waarbij de anderhalve metermaatregel niet geldt;
- Voor jongeren van 13 tot en met 18 jaar geldt hetzelfde maar mét inachtneming van de anderhalve meter maatregel;

Voor onderstaande activiteiten geldt:

- Samen hardlopen of gezamenlijk trainen voor volwassenen vormt nog altijd een te groot risico en ons advies volgt uit de adviezen van het RIVM om dit niet te doen;
- Het huidige verbod op evenementen met vergunnings- en meldplicht wordt verlengd tot 1 september.

Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kunnen gesteld worden via trainerscoordinatoravdokev@gmail.com, deze zullen dan door het bestuur beantwoord worden.

Protocol

In dit protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor de accommodatie van Atletiekvereniging DOKEV, atleten, ouders, trainers en bestuurs-/commissieleden.

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.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.



Maatregelen voor atleten:

- Meld je minimaal 24 uur van tevoren aan voor de training via de App of email, zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders, bestuursleden en corona-coördinatoren op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of desinfecteer de materialen voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.
- Bij slechte weersomstandigheden zal de training worden afgelast. Dit zal via app, mail en de site worden gecommuniceerd.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- Meld jouw kind(eren) minimaal 24 uur van tevoren aan voor de training via de App of email, zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- Reis alleen met je eigen kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden.
- Breng jouw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. De kleedkamers zijn gesloten. Douchen op de accommodatie is niet mogelijk.
- Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren).
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de accommodatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders, bestuursleden en corona-coördinatoren op.
- Haal direct na de training jouw kinderen op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
- Bij slechte weersomstandigheden zal de training worden afgelast. Dit zal via app, mail en de site worden gecommuniceerd.



Instructie ouders en atleten:

Onderstaande maatregelen en instructies dienen elke training opgevolgd te worden

Thuis voor de training:

- Tijdig aanmelden voor de training (via mail of groepsapp, uiterlijk 24 uur voor start training)
- Zorg dat je sportkleding reeds aan hebt, omkleden op de vereniging is niet mogelijk
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Controleer of je voldoet aan alle Veiligheid- en hygiëneregels (hierboven beschreven)

Naar de training

- Kom maximaal 10 minuten voor start van de training aan op het terrein (bij start training om 18:00 uur, tussen 17:50 en 18:00 uur aankomen op het terrein)
- Bij voorkeur alleen naar de training (indien qua leeftijd verantwoord)
- Indien het kind gebracht moet worden
 - Breng het kind met de auto, blijf als ouder in de auto.
 - Indien auto niet mogelijk is, dan lopend of met de fiets, zorg hierbij dat het kind buiten het terrein afgezet wordt, zorg dat er buiten het hek minimaal 1,5 meter afstand gehouden wordt

Binnenkomst terrein

- Bij binnenkomst op het terrein hangen alle Veiligheid- en hygiëneregels zichtbaar voor iedereen
- Bij de entree van het terrein geldt een verplichte looproute
- Na de fietsenstalling worden alle atleten opgevangen. Hier zal kort geïnformeerd worden naar de gezondheid volgens de Veiligheid- en hygiëneregels.
- Iedereen die het terrein betreedt zal hier zijn/haar handen moeten ontsmetten met desinfectans

Wegleggen van spullen/sleutels

- Volgens de looproute kom je bij het afgezette terras, hier is de mogelijkheid jasjes en sleutels neer te leggen.
- Let op, ook in dit gebied is eenrichtingsverkeer van toepassing
- Na het wegleggen van de spullen dien je direct het veld op te gaan naar de trainer
- De kantine, kleedruimte en toiletten zijn gesloten.
- Alleen bij hoge nood kan van het toilet gebruik gemaakt worden (maximaal 1 persoon per keer, onder begeleiding)



Tijdens de training

- Atleten dienen te allen tijde de instructies van de trainers, begeleiders, bestuursleden en corona-coördinatoren op te volgen
- Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt, fysiek contact vermijden.
- Voor kinderen 13 tot en met 18 jaar geldt, fysiek contact vermijden en altijd 1,5 meter afstand aanhouden
- Het trainingsmateriaal wordt vooraf klaargelegd en ontsmet, we streven ernaar het mengen van materiaal tussen kinderen te voorkomen.

Na afloop van de training

- Atleten dienen na afloop van de training het terrein direct te verlaten
- Uiteraard kunnen eerst de jasjes/sleutels weer gehaald worden uit het daarvoor bestemde gebied
- Vervolgens dienen de atleten via de verplichte eenrichtingslooprichting het terrein te verlaten.
- Bij de uitgang zal wederom desinfectans klaarstaan om voor vertrek de handen te ontsmetten

Ophalen

- Wanneer de atleet opgehaald wordt:
 - Met auto, ouder wacht in de auto op kind, zorg dat u op tijd bent = uiterlijk op het tijdstip dat de training eindigt, niet later.
 - Met fiets/lopend, ouder wacht buiten het terrein op kind, zorg dat u op tijd bent = uiterlijk het tijdstip dat de training eindigt, niet later. Zorg daarnaast ervoor dat u minimaal 1,5 meter afstand houdt van anderen.
- Was na afloop van je training thuis je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.

Maatregelen voor trainers:

- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13 tot en met 18 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld worden.
- Baanattributen (zoals een hark) worden alleen door de trainer gebruikt.
- Materialenloods is alleen toegankelijk voor trainers, maximaal 1 trainer tegelijkertijd binnen
- Maak vooraf (gedrags-)regels aan atleten duidelijk: met name voor de groep 13 tot en met 18 jarigen waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt.
- Wijs atleten op het belang van handen wassen.
- Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Houd 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers.
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Laat alleen atleten toe die zich hebben aangemeld.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat kinderen gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Er zijn handschoenen beschikbaar om het materiaal klaar te zetten en op te ruimen.

Richtlijnen voor trainers

Pupillen en Junioren tot en met 12 jaar

Indeling training pupillen:

- Warming-up
- 1 onderdeel
- Eindspel

Aandachtspunten pupillen

- Geen vermenging groepen, onderdelen welke door de ene groep gedaan worden, kunnen door een 2^e groep pas gebruikt worden na schoonmaken
- Doelstelling maximale groepsgrootte 16 kinderen bij 2 trainers
- Fysiek contact vermijden (geen tikspellen)
- Onderling wisselen van materiaal minimaliseren
- Materiaal wordt voorafgaande van de training gemarkeerd zodat atleet eigen materiaal gebruikt
- Beperking onderdelen: geen tikspellen, geen estafette
- Apart 1,5 meter afstand vak voor trainer om de atleten bewust te maken van het afstand houden tot de trainer

Junioren van 13 tot en met 18 jaar

Indeling junioren training:

- Warming-up + loopscholing
- 1-2 voorbereide onderdelen voor C+D junioren
- Vrije keus voor A+B junioren (specialisatie) met inachtneming 1,5 meter richtlijn

Aandachtspunten Junioren

- Fysiek contact vermijden
- 1,5 meter afstand ten alle tijden aanhouden
- Onderling wisselen van materiaal niet toegestaan
- Beperking onderdelen: geen tikspellen, estafette, eindvormen hoog- en verspringen in groepsverband
- Materiaal wordt voorafgaande van de training gemarkeerd zodat atleet eigen materiaal gebruikt



Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden:

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur regelmatig desinfecteren.
- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontfemen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.
- Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies.
- Plaats op meerdere plekken op de accommodatie desinfectiemiddelen voor atleten en trainers. Gebruik papieren handdoekjes en leeg een paar keer per dag de prullenbakken.
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten moeten een paar keer per dag worden gereinigd.
- De toiletten worden een paar keer per dag schoongemaakt. Zorg voor een aftekenlijst op het toilet. Er is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol.
- Er mag alleen buiten gesport worden op de accommodatie en alleen atleten t/m 18 jaar mogen trainingen volgen. Officiële wedstrijden zijn niet toegestaan, ook niet een eigen officiële clubwedstrijd.
- Ouders die atleten komen brengen/halen, blijven buiten de accommodatie (kiss+ride systeem).
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.
- Atleten melden zich voor de training aan bij de club of trainer. Bijvoorbeeld via de website, een app of andere communicatiemiddelen. Atleten melden zich vervolgens op de afgesproken trainingstijd bij de trainer op de baan. Laat trainingen van verschillende groepen op verschillende tijden starten om zo spreiding te krijgen van de atleten. Maak ook gebruik van de rustige momenten op de club en werk zoveel mogelijk met een vaste trainer.
- Hanteer het vierogenprincipe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie te komen en na de training direct de accommodatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de accommodatie aankomt, beperkt.
- Zolang er geen passend protocol is voor de horeca vanuit het RIVM zijn clubhuis en terras gesloten naast overige ruimtes als douches, kleedruimtes en krachtruimtes. De materiaalruimte en toiletten zijn wel bereikbaar. Zorg dat een beperkt aantal mensen toegang krijgt tot de materiaalruimte en reguleer het toiletbezoek buiten de toiletten en geef maximaal 1 persoon toegang per toiletgroep.
- Te allen tijde dient de EHBO-kit en ice packs voorhanden te zijn, ook wanneer deze zich bevinden in het horecagebied/kantine.

- Sluit deuren af waar atleten niet mogen komen en geef op de deuren aan dat deze afgesloten zijn. Breng in kaart welke deuren open kunnen blijven staan zodat er minder aangeraakt hoeft te worden. Zorg dat er vanuit de parkeerplaats naar de atletiekbaan geen oppervlakten aangeraakt hoeven worden. Zorg dat alle overbodige attributen als zitjes/bankjes worden verwijderd, afgeplakt of afgedekt.
- Zorg voor routing en breng eenrichtingsverkeer aan op de loopwegen van de accommodatie zodat het makkelijker is 1.5 m afstand te houden.
- Hang desinfectans op bij betreden van de accommodatie.
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten diverse keren per dag gedesinfecteerd worden. De toiletten worden meerdere keren per dag schoongemaakt en de prullenbakken worden diverse keren per dag geleegd. Zorg dat er in de leeftijdsgroep 13 tot en met 18 jaar zo min mogelijk materialen worden gedeeld. Na iedere training worden de materialen gedesinfecteerd. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers. Maak een schema om uitvoering te geven aan deze hygiënemaatregelen en zorg voor een aftekenlijst op het toilet.
- Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren van trainers van groot belang. Zorg daarom voordat de accommodatie opengaat voor een goede uitleg met betrekking tot alle processen in en rondom de accommodatie. Denk hierbij aan het maken van een beknopt instructieboekje of digitale informatiesessie waarin de processen zo goed mogelijk worden beschreven.
- Per accommodatie is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. Er is altijd minimaal één bestuurs- of commissielid aanwezig op de accommodatie om toe te zien op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. Wijs mensen op de sociale controle en maak er een gezamenlijke verantwoordelijkheid van. De gemeente geeft invulling aan de handhaving van de maatregelen.
- Stem met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie af hoe je de regels in en om de accommodatie handhaaft en communiceer dit naar alle gebruikers.
- Informeer atleten via de website en hang posters op in de accommodatie over de hygiëneregels en de gewijzigde regels op de accommodatie. Wij hebben posters ontwikkeld en die kan je via onze website downloaden.



Concrete overige extra maatregelen uitgevoerd door het bestuur

- Desinfectans beschikbaar bij entree en uitgang tbv ontsmetten handen
- Eenrichtingsverkeer bij entree ingesteld
- Apart gebied voor neerleggen kleding/sleutels, voorzien van eenrichtingsverkeer
- Op diverse plaatsen terrein is het voorzien van extra informatie, instructies of beperkingen
- Met alle trainers worden voor heropening accommodatie de nieuwe veiligheids- en hygiëneregels doorgenomen
- Toiletten en handgrepen worden na iedere training gereinigd
- Al het trainingsmateriaal wordt na ieder gebruik gereinigd
- Ter voorkoming van kruisingen met andere verenigingen wordt de fietsenstalling gedeeltelijk afgezet, daarnaast komt een fysieke scheiding tussen de 2 verenigingen op de baan
- Commissie opgericht met corona-coördinatoren, hiervan is tijdens elk moment van opening minimaal een persoon als toezichthouder aanwezig
- EHBO-koffer en AED zijn via achterdeur voor iedereen direct beschikbaar

Richtlijnen Corona-Coördinator

- Gedurende elk moment van opening vereniging aanwezig
- Toezien op en aanspreken vanuit positiviteit op het uitvoeren van alle maatregelen
- Creëren van collectieve wens op naleven maatregelen
- Bij binnenkomst controle op gezondheid atleten
- Beschikbaar voor eventuele vragen
- Bevoegdheid atleten na waarschuwingen bij afwijken protocol toegang tot accommodatie te ontfangen



ATLETIEKVERENIGING
DOKEV
ANNA PAULOWNA

Aanpassing trainingen en trainingstijden

Per vrijdag 1 mei:

- De jeugdtrainingen op dinsdag en vrijdagavond worden hervat.

Voor zowel de dinsdag als de vrijdag gelden de volgende trainingstijden*:

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| • Pupillen deel 1: | 18:00-18:30 uur |
| • Pupillen deel 2: | 18:40-19:10 uur |
| • Junioren tot 12 jaar: | 19:20-19:50 uur |
| • Junioren 13-18 jaar: | 20:00-20:45 uur |

Indeling van de groepen wordt nader bepaald en gecommuniceerd

*afhankelijk van de beschikbare trainers kan gekozen worden voor andere trainingstijden, waarbij groepen maar 1 of 1,5 keer in de week training krijgen.

Onder voorbehoud per maandag 11 mei:

- De maandag avond jeugd looptraining wordt hervat
- Invulling hiervan is nog nader te bepalen

Looproutes entree



Locaties met signing maatregelen

