

Protocol hardlopen in corona-tijd

De maatregelen van het RIVM met betrekking tot buitensporten zijn per 1 juli verder versoepeld. Dat betekent dat de regels voor de hardlooptrainingen zijn aangepast.

Wij hebben in overleg met betrokken partijen bekeken hoe wij dit op een verantwoorde manier kunnen aanbieden en daarbij de maatregelen van het RIVM, de Atletiekunie en de Gemeente Venlo overgenomen. De Gemeente Venlo zal handhaven. Graag willen wij jullie informeren over de aanpassingen.

Met deelname aan een training geeft een Orionlid aan gezond te zijn conform de richtlijnen van het RIVM en dit protocol gelezen te hebben.

Inhoud:

- 1. Veiligheid- en hygiëneregels**
- 2. Trainers**
 - 2.1 Regels vanuit Stichting Atletiekbaan Maassenhof**
- 3. Atleten**
- 4. Het bestuur**
- 5. Opvolging regels**

1. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.

- A. 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.
- B. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- C. Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (*uitzondering tijdens het sporten*).
- D. Vermijd drukte.
- E. Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
- F. Schud geen handen.
- G. Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, trainers en bestuursleden.

2. Trainers

- A. **Houd je aan de algemene veiligheid- en hygiënemaatregelen (zie hierboven).**
- B. Trainers dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op sportlocaties in groepen met anderen kunnen begeven.
- C. Vermijd geforceerd stemgebruik.
- D. Help atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- E. Wijs atleten op het belang van handen wassen, schud geen handen en geef geen high-fives.
- F. Voor iedereen geldt dat zij **tijdens** trainingen en wedstrijden **geen** 1,5 meter afstand hoeven te houden. Voorafgaand, tijdens de rustmomenten, bij het wisselen van onderdeel en na afloop van de training/wedstrijd houden atleten wel 1,5 meter afstand van elkaar.
- G. Laat atleten ook tijdens het inlopen/de warming-up zoveel mogelijk 1,5 meter afstand houden.
- H. Zorg ervoor dat atleten buiten de training/wedstrijd geen fysiek contact hebben .
- I. Train zoveel mogelijk in vaste groepen.
- J. 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.

2.1 Aanvullende regels gesteld vanuit Stichting Atletiekbaan Maassenhof (SAM)

- A. Trainer verplicht.
- B. Toegang naar de baan alleen via pad; NIET over gras rugbyers lopen.
- C. Sportkleding in een tas naast de baan op 1,5 m afstand en niet onder de overkapping.
- D. Verboden te spugen op de baan of op het gras.
- E. Verboden te urineren in het sportpark in de buitenlucht.
- F. De SAM adviseert het beheer van het aantal deelnemers aan een training goed te organiseren.
- G. Maak alle gebruikte materialen (op de baan) schoon met desinfectie- materialen. Trainer draagt hier zorg voor.

3. Atleten

- A. Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- B. Houd 1,5 meter afstand van andere personen, **voor en na de training**.
- C. Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- D. Kijk tijdig naar de geplande hardloopactiviteit via de site. Let op het starttijdstip en locatie vanwaar gestart wordt, ook per groep kunnen de startlocaties afwijken.
- E. Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- F. Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.

- G. Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie/
trainingslocatie.
- H. Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat
iemand anders ze gebruikt.
- I. Gebruik alleen je eigen bidon.
- J. Toiletten zijn beschikbaar in de sportschool, het is verboden te urineren in het
sportpark in de buitenlucht.

Indien een atleet de regels na herhaaldelijke waarschuwing van de trainer blijft overtreden, kan de trainer de atleet met onmiddellijke ingang deelname aan de training ontzeggen. Indien het bestuur wordt beboet vanwege het overtreden van de regels door één of enkele personen dan wordt deze boete verhaald op de betreffende pers(o)on(en).

4. Het bestuur

- A. Stemt met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie af hoe de
regels in en om de accommodatie worden gehandhaafd en communiceert dit naar
alle betrokkenen.
- B. 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 ontzeggen
wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de gestelde regels.
- C. Laat trainingen van verschillende groepen zoveel mogelijk op verschillende plaatsen
en/of tijden starten om zo spreiding te krijgen.
- D. Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren
van trainers van groot belang.

5. Opvolging regels

Indien een atleet de regels overtreedt zoals in dit protocol omschreven kan dit leiden tot
een van de volgende acties:

- A. Aanspreken op eigen verantwoordelijkheid.
- B. Ook mede atleten mogen en kunnen elkaar aanspreken op de eigen
verantwoordelijkheid.
- C. Bij herhaald verzoek door de trainer om zich aan de regels te houden kan een trainer de
atleet vragen om de training te verlaten.
- D. Indien de atleet dit niet opvolgt kan de betreffende trainer melding maken bij het
bestuur, dat zich vervolgens zal beraden op de te nemen sanctie.
- E. Indien het bestuur wordt beboet vanwege het overtreden van de regels door één of
enkele personen dan wordt deze boete verhaald op de betreffende pers(o)on(en).
- F. De atleet is op de hoogte van de gestelde regels.
- G. Het bestuur heeft te allen tijde de mogelijkheid om een training te stoppen wanneer de
gestelde regels niet worden opgevolgd.