

Protocol trainingen na 11 mei 2020

Toevoegingen 08-05-2020 zijn in rood aangegeven

- Sporten tot en met 12 jaar in de buitenlucht is zonder beperkingen mogelijk;
- Sporten tot en met 18 jaar in de buitenlucht is mogelijk op 1,5m afstand;
- Sporten vanaf 19 jaar in de buitenlucht is mogelijk op 1,5m afstand;**
- Geen wedstrijden;

Voor iedereen geldt: blijf bij een verkoudheid of koorts thuis / was dagelijks veelvuldig je handen / houd zo veel mogelijk afstand tot elkaar / hoesten of niezen in je elleboog.

Voor Rotterdam Atletiek betekent dit het volgende:

Voor de vereniging: <ul style="list-style-type: none">-Spelregels voor sporten zijn kenbaar gemaakt aan het hek en op de buitenmuur van het clubhuis;-Handen wassen wordt op meerdere plekke mogelijk gemaakt voor en na de training bij het betreden van de accommodatie.-Kantine is niet toegankelijk, dus ook de kluisjes niet.-Toiletgebruik is alleen bij hoge urgentie mogelijk, in overleg met de trainers.-Douchen is niet mogelijk.-Alleen trainers en bestuursleden zijn voorlopig welkom op de accommodatie. Uitzonderingen gelden voor zij die rechtstreeks door het bestuur zijn aangewezen om werkzaamheden te verrichten op de accommodatie.-Vereniging zorgt voor gereguleerde stroom van ouders ten behoeve van het afzetten van de kinderen. (Looplijnen, 1-richtingsverkeer, in-en uitgang via het grote hek)	Voor de atleten individueel: <ul style="list-style-type: none">-Kom maximaal tien minuten van tevoren naar de accommodatie;-Ga na de training direct naar huis.-Houd te allen tijde afstand.-Atleten ouder dan 18 jaar houden minimaal 1,5m onderlinge afstand bij stilstand. Bij dynamische oefeningen en hardlopen wordt er een afstand tussen de 5m en 10m gehouden.
Voor de trainers: <ul style="list-style-type: none">-Zij kunnen hun handen wassen voor en na de trainingen.-Materialen worden voor en na de training schoongespoten. Ook materiaal wat zelf mee genomen wordt.-Trainers wordt gevraagd te allen tijde anderhalve meter afstand te houden tot de sporters. Door iedereen dient hier rekening mee te houden.-Trainers in een kwetsbare leeftijd of met een kwetsbare gezondheid kunnen na overleg met de hoofdtrainer afzien van het geven van training. Ook andere afwegingen om geen training te willen geven wordt rekening mee gehouden.	Voor de ouders: <ul style="list-style-type: none">-Zet je pupillenkind af bij het hek en ga meteen weer naar huis. Houd te allen tijde afstand.-Laat je juniorenkind zo veel mogelijk zelfstandig naar de baan komen.-Ouders kunnen tot 1 juni niet op de accommodatie komen.-Overleg met de trainer het liefst digitaal voor of na de training.
Voor de groepen baanatletiek: <p>Voor specialisatiegroepen geldt een richtlijn van maximaal 12 personen per trainer. Deze richtlijn geldt om warming up, technische kern en programma te reguleren met het oog op de beoogde 1,5m afstand.</p>	Voor de groepen wegatletiek: <ul style="list-style-type: none">-Voor loopgroepen geldt een richtlijn van maximaal 14 personen per trainer.-Verzamelen van de groepen tot 1 juni buiten het sportcomplex. De trainer zal de sporters hierover informeren.-Trainingen van loopgroepen vinden buiten het sportcomplex plaats.

-Tot 1 juni is bovenstaand protocol van kracht.

-Uitzonderingen kunnen niet gemaakt worden voor individuele sporters. We rekenen op jullie begrip.

-Overtreding van deze regels kan leiden tot een schorsing door de vereniging en/of boete door de politie. Laten we het niet zo ver hoeven komen met elkaar.

-Handhaving geschiedt door een wekelijks comité van drie personen, bestaand uit een TC lid, bestuurslid en coördinerend trainer. Iedere trainingsdag/avond wordt vanuit dit comité toegezien op de handhaving van dit protocol.