



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpiijnenburg.nl

Protocol verantwoorde atletieksport 1 juni 2020

Dit protocol voor de atletiek van AV Pijnenburg is gebaseerd op door de Atletiekunie opgestelde concepten. De wettelijke basis is de meest recente noodverordening van 1 juni van de Veiligheidsregio Utrecht. Dit protocol geldt tot nader order voor de sport georganiseerd op en vanuit de atletieklocatie aan de Wieksloterweg, en alle andere door AV Pijnenburg en door haar trainers georganiseerde trainingen.

Dit protocol en de daarbinnen door de commissies bepaalde instructies en deelprotocollen worden regelmatig kritisch geëvalueerd en zonodig maandelijks aangepast. Alle aanvullingen en opmerkingen op dit protocol graag adresseren aan de [voorzitter](#) van de vereniging of de betreffende commissie.

Uitgangspunten

Uitgangspunten van dit protocol zijn:

1. Voldoen aan wet- en regelgeving in Nederland.
2. Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en vrijwilligers/trainers.
3. De mogelijkheid bieden voor het veilig beoefenen van de atletieksport.
4. Iedere atleet en vrijwilliger kan zichzelf om eigen redenen strengere regels op te leggen dan dit protocol voorschrijft.
5. Van medeatenen en trainers mag men vragen dit protocol volledig te hanteren, maar niet persé dat men meegaat in eventuele strengere eigen regels van een lid.
6. Als op enig moment de virusverspreiding in Soest en omgeving opvlamt (GGD cijfers), zal het bestuur de vereniging uit veiligheid weer enkele weken stilleggen tot de situatie weer onder controle wordt geacht.
7. We zoeken middels dit protocol niet naar de grenzen van het wettelijk toegestane. We zoeken naar een vorm van sporten die zo veilig mogelijk is, en die als veilig en prettig wordt ervaren.

Algemene regels juni:

Op de accommodatie geldt eenrichtingsverkeer.

Voor de werponderdelen zijn desinfectiehulpmiddelen voorhanden. Gebruik die.

Kleedkamers en douches mogen niet gebruikt worden. Toilet en EHBO kamer is alleen voor noodgebruik toegankelijk.

De kantine is niet als kantine bruikbaar. Het is toegestaan in de kantine te vergaderen, maar er is geen catering. Houdt ook binnen die 1,5 meter afstand van elkaar.

Ook het terras is gesloten.

Op de rondbaan geldt op enig moment altijd slechts 1 afstandsregime. Als er conform planning op dat moment atleten van 19+ trainen geldt voor alle lopers op de gehele rondbaan de 1.5 meter-norm, ongeacht hun eigen leeftijd.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Protocol

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor de accommodatie, atleten/sporters, ouders/verzorgers, trainers en bestuurs-/commissieleden.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- ☐ Je bent eigen baas. Je komt alleen trainen of training geven als je je daar veilig bij voelt. Kom je, draag dan bij aan die veilige omgeving voor jezelf en voor alle anderen. Houd afstand!
- ☐ Blijf thuis als **jezelf** één of meer van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (droge) hoest, benauwdheid of koorts.
- ☐ Blijf thuis als **iemand in jouw huishouden** koorts (vanaf de 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft totdat iedereen weer volledig hersteld is. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- ☐ Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is met de RIVM/GGD methode op het coronavirus (COVID-19). 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. Bij AV Pijnenburg zijn de toiletten maar beperkt toegankelijk.
- ☐ 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.
- ☐ Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer de atleet de toegang tot de accommodatie en de training weigeren.

Maatregelen voor atleten:

- ☐ Je sport anders dan vóór de Corona-uitbraak. Je sport aangepast, in een aangepast trainingsprogramma. Van jou wordt voor langere duur ander gedrag verwacht.
- ☐ Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- ☐ Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de training.
- ☐ Kom in sportkleding naar de club. Kleedkamers en douches mogen niet worden gebruikt.
- ☐ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de trainingslocatie.
- ☐ Je groep verzamelt niet bij de kantine, maar op de afgesproken plek langs de baan of op het veld (ook als het regent).
- ☐ Volg op de accommodatie de eenrichtingsmarkeringen.
- ☐ Volg altijd de aanwijzingen van je trainer op.
- ☐ Houd 1,5 meter afstand van iedereen. Alleen pupillen en junioren tot en met 18 jaar hoeven onderling geen afstand te houden. Trainen er atleten op de baan van 19+, dan geldt voor iedereen op de baan de 1,5 meter.
- ☐ Gebruik zoveel mogelijk je eigen werpmaterialen. Tussen de trainingen worden de materialen van AV Pijnenburg gedesinfecteerd. Volg de aanwijzingen in het gedetailleerde protocol zoals aanwezig in het materiaalhok goed op.
- ☐ Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- ☐ Verlaat direct na de training de accommodatie.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- ☐ Je kind sport anders dan vóór de Corona-uitbraak, in een aangepast trainingsprogramma. Van jou en je kind wordt voor langere duur ander gedrag verwacht.
- ☐ Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- ☐ Breng jouw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- ☐ Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. Kleedkamers en douches mogen niet worden gebruikt.
- ☐ Volg op de accommodatie de eenrichtingsmarkeringen.
- ☐ Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie, met uitzondering van het brengen en halen van je kind. Voor de ouders zijn voor halen en brengen speciale ophaalpunten ingericht.
- ☐ Toeschouwers zijn niet toegestaan.
- ☐ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de accommodatie.
- ☐ Volg altijd de aanwijzingen van trainers op.
- ☐ Haal direct na de training jouw kinderen op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Maatregelen voor trainers:

- ☐ Je traint anders dan vóór de Corona-uitbraak. Je atleten sporten aangepast, in een aangepast trainingsprogramma. Besef dat van jou aangepaste programma's worden verwacht en geaccepteerd. Besef dat je in een wat andere rol zit en er van jou voor langere duur ander gedrag wordt verwacht.
- ☐ Hou je aan de eventueel nader uitgewerkte afspraken of protocollen voor jouw commissie en koppel je ervaringen terug.
- ☐ Bereid je training goed voor. Zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft. Dat kan betekenen dat bepaalde vormen voorlopig niet geoefend kunnen worden.
- ☐ Je groep verzamelt niet bij de kantine, maar op een afgesproken plek langs de baan of op het veld (ook als het regent).
- ☐ Volg op de accommodatie de eenrichtingsmarkeringen.
- ☐ Er is een week-schema opgesteld met alle trainingstijden op de baan voor Pijnenburg, de Schaatsvereniging, de Schieter en de Fysiotherapie. Die tijden kunnen afwijken van wat je gewend was. Hou je aan dat tijdschema.
- ☐ Zorg dat de training klaar staat als de atleten de accommodatie betreden zodat je gelijk kunt beginnen.
- ☐ Zorg dat er zo min mogelijk materialen gedeeld worden.
- ☐ Zorg dat de afstandsregels en hygiëneregels duidelijk zijn. Herhaal deze regels kort aan het begin van iedere training. Je ververst daarmee ook elke keer het besef dat de regels nog steeds gelden.
- ☐ Help atleten om regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- ☐ Stuur atleten die ziek zijn of zich niet aan de regels houden naar huis. Wees daar niet te terughoudend of aardig in, bescherm jezelf en je atleten.
- ☐ Houd 1,5 meter afstand ten opzichte van iedereen. Geef het goede voorbeeld.
- ☐ Stuur iedereen weg (van de accommodatie af) die niet bij de training hoort.
- ☐ Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- ☐ Laat kinderen gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- ☐ Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.
- ☐ Ga gedurende de trainingen niet in discussie.
- ☐ Let ook bij incidenten op je eigen veiligheid. Ga daar zowel bij een verzwikte enkel als een reanimatie bewust mee om. Schakel bij nood eerder 112 in.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Maatregelen voor bestuur- en commissieleden:

- ☐ Er wordt anders gesport dan vóór de Corona-uitbraak. De sport is aangepast, in een aangepast trainingsprogramma. Ook van jou wordt voor langere duur ander gedrag verwacht.
- ☐ Blijf weg van de accommodatie gedurende de trainingen, tenzij je daar een noodzakelijke rol in hebt.
- ☐ Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en de taak iedereen van de accommodatie te sturen die daar gedurende trainingstijden zonder noodzaak aanwezig is.
- ☐ Creëer geen verwarring door gedurende de trainingen bij te willen sturen. Laat de trainer in zijn rol, en stuur eventueel bij buiten de training om.
- ☐ Stimuleer evaluatie en terugkoppeling van ervaringen.
- ☐ Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie gedurende trainingen.
- ☐ Kantine, douches, kleedruimtes en krachthok worden niet als zodanig gebruikt. De materiaalruimte, EHBO kamer en toiletten zijn wel bereikbaar.
- ☐ Volg op de accommodatie de eenrichtingsmarkeringen.
- ☐ Geef het goede voorbeeld.
- ☐ De voorzitter van de vereniging en de voorzitters van de commissies zijn verantwoordelijk voor dit protocol binnen hun aandachtsgebied.
- ☐ Dit protocol is afgestemd met de gemeente en kan door de gemeente, eventueel m.b.v. BOA's worden gecontroleerd en gehandhaafd.

Maatregelen voor trainingen in de openbare ruimte

Spreek met je trainingsgroep expliciet af dat je de veiligheids- en hygiëneregels hanteert. En stimuleer elkaar in het volhouden van die regels.

- ☐ Je sport anders dan vóór de Corona-uitbraak. Je sport aangepast, in een aangepast trainingsprogramma. Van jou wordt voor langere duur ander gedrag verwacht.
- ☐ Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat naar de met je trainer afgesproken locatie. Wanneer mogelijk trainen we vanuit de Wieksloterweg. De trainer kan om de drukte te mijden kiezen voor een andere verzamelplaats of een andere starttijd. Blijkt het ergens toch onprettig druk, wijk dan uit.
- ☐ Kom in sportkleding. Kleedkamers en douches mogen niet worden gebruikt.
- ☐ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training.
- ☐ Je groep verzamelt niet bij de kantine, maar op een afgesproken punt op de startlocatie. (ook als het regent).
- ☐ Volg op de accommodatie de eenrichtingsmarkeringen.
- ☐ Volg altijd de aanwijzingen van je trainer op.
- ☐ Probeer bij verzamelen, lopen, strekken, etc minimaal 3 meter afstand te houden. 1.5 meter is de minimale eis, maar die is veel makkelijker vol te houden als je al iets meer uit elkaar staat.
- ☐ Passeer tegenliggers met respect. Wij weten dat we onszelf aan de regels houden, maar zij moeten dat maar afwachten. Wees niet verbaasd als men wat gespannen reageert. Loop even wat rustiger, rits tot een lint.
- ☐ Loop in kleinere deelgroepen. Start in kleine groepen van 5-7 lopers, wellicht later op te voeren naar grotere aantallen. Door bijvoorbeeld ook verantwoordelijkheid bij één loper te leggen om de groep bij elkaar te houden en te attenderen op afstand, kan de trainer zich richten op het looptechnische deel.
- ☐ Ga niet met passanten in discussie. Er ontstaat al gauw een oploop.
- ☐ Let ook bij incidenten op je eigen veiligheid. Ga daar zowel bij een verzwikte enkel als een reanimatie bewust mee om. Schakel bij nood eerder 112 in.
- ☐ Verlaat direct na de training de trainingslocatie.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Maatregelen voor werptrainingen:

Bij trainen met speren, disci, kogels e.d. kan er theoretisch verspreiding van het virus via de te werpen attributen plaatsvinden. Ondanks dat dit risico gering is, willen we het zoveel mogelijk uitsluiten.

Uitgangspunten:

- Atleten volgen de veiligheids-en hygiëneregels in dit protocol;
- Evt. besmette (werp)attributen zijn na 24 uur niet/nauwelijks meer besmet (het virus overleeft niet buiten een gastheer);
- Gezonde pupillen scheiden, indien toch besmet, nauwelijks tot geen virus uit;
- Gezonde junioren scheiden, indien toch besmet, matig tot nauwelijks virus uit;
- De werpatleten hanteren de maatregelen voor atleten in dit protocol (oa 1.5 meter).

Per type training zijn er kleine verschillen waardoor er voor ieder type werpmateriaal een aparte uitwerking beschreven wordt. Achtereenvolgens wordt de procedure beschreven voor:

- Speerwerpen/mini werpballen (=Vortex) gooien,
- Discus werpen / "champs" disci werpen, en
- Kogelstoten/medicine bal werpen

Speerwerpen/mini werpballen (Vortex).

- Alle atleten desinfecteren hun handen met gel;
- Trainer wijst atleten er op niet/zo min mogelijk aan hun gezicht te zitten;
- Trainer selecteert het juiste materiaal (juiste speren/vortexballen voor atleten in de groep);
- Atleet krijgt een gemarkeerde speer of markeert zijn eigen speer:

Speer-markering met sticker (nummer, beestje, Disney), gekleurd tape o.i.d.

Vortexen worden alleen door pupillen gebruikt en hoeven niet per sé gemarkeerd te worden;

Tijdens de training wordt door atleten zoveel mogelijk hetzelfde materiaal gebruikt:

Waar dit niet kan, wisselen materialen tussen atleten zonder te desinfecteren (de handen van de atleten zijn tenslotte "schoon" door de gebruikte gel).

Aan het einde van de training:

- Atleten desinfecteren hun handen met gel en worden geacht thuis de handen goed te wassen;
- Trainer desinfecteert de speren door een beetje ethanol (70%) op keuken-papier te sprayen, als eerste de handgreep af te nemen en daarna de rest van de speer;
- Trainer desinfecteert de vortexballen door een beetje ethanol (70%) op keuken-papier te sprayen en de "bal" af te nemen: eventueel kunnen "Blue Wonder desinfectie reiniger doekjes" gebruikt worden i.p.v. de alcohol;
- Trainer ruimt de materialen op;
- Trainer wast zijn handen (water en zeep), desinfecteert deze (indien gewenst) en smeert zijn handen in met handcrème (indien gewenst).



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpiijnenburg.nl

Discuswerpen (ook “champs” disci voor pupillen).

- Alle atleten desinfecteren hun handen met gel;
- Trainer wijst de atleten er op niet/zo min mogelijk aan hun gezicht te zitten;
- Trainer selecteert het juiste materiaal (juiste gewichten voor de atleten in de groep);
- Atleet krijgt een al gemarkeerde discus of markeert zijn eigen discus markering met sticker (nummer, beestje, Disney), gekleurd tape o.i.d.);

Tijdens de training wordt door de atleten zoveel mogelijk hetzelfde materiaal gebruikt.

Waar dit niet kan, wisselen de disci tussen de atleten zonder te desinfecteren (de handen van de atleten zijn tenslotte “schoon” door de gebruikte gel).

Aan het einde van de training:

- Atleten desinfecteren hun handen met gel en worden geacht thuis de handen goed te wassen;
- Trainer desinfecteert de (champs-) disci met “Blue Wonder desinfectie reiniger doekjes” (of evt. met een beetje ethanol (70%) & keukenpapier);
- Trainer ruimt de materialen op;
- Trainer wast zijn handen (water en zeep), desinfecteert deze (indien gewenst) en smeert zijn handen in met handcrème (indien gewenst).

Kogelstoten / Medicinballen werpen

- Alle atleten desinfecteren hun handen met gel;
- Trainer wijst de atleten er op niet/zo min mogelijk aan hun gezicht te zitten;
- Trainer selecteert het juiste materiaal (juiste gewichten voor de atleten in de groep);
- Tijdens de training wordt door de atleten zoveel als mogelijk met hetzelfde materiaal gewerkt . (“eigen” kogels/ballen). Waar dit niet kan, wisselen kogels tussen atleten zonder te desinfecteren. (de handen zijn tenslotte al schoon).

Aan het einde van de training:

- Atleten desinfecteren hun handen met gel en worden geacht thuis de handen goed te wassen;
- Trainer desinfecteert door de kogels op keukenpapier in de hand te leggen, daar op een kogel te leggen, een beetje ethanol (70%) er op te sprayen en af te vegen en aan de lucht te laten drogen;
- Trainer desinfecteert door de medicineballen af te nemen met “Blue Wonder desinfectie reiniger doekjes” (of evt. met een beetje ethanol (70%) & keukenpapier);
- Trainer ruimt de materialen op;
- Trainer wast zijn handen (water en zeep), desinfecteert deze (indien gewenst) en smeert zijn handen in met handcrème (indien gewenst).

= / =