



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Veiligheidsprotocol verantwoorde atletieksport 15 december 2020

Dit protocol is bedoeld voor veilige en plezierige atletiek bij AV Pijnenburg. Dit protocol geldt voor de sport georganiseerd op en vanuit de atletieklocatie aan de Wieksloterweg, en alle andere door AV Pijnenburg en door haar trainers georganiseerde trainingen en (jeugd-)activiteiten. Dit protocol is opgesteld op basis van de lockdown-regels van 14 december.

Alle 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, vrijwilligers/trainers en bezoekers.
3. De mogelijkheid bieden voor het veilig beoefenen van de atletieksport.
4. Iedereen kan zichzelf om redenen strengere regels op te leggen dan dit protocol voorschrijft.
5. Van mede-atleten en trainers mag men vragen dit protocol volledig te hanteren, maar niet persé dat men meegaat in eventuele strengere eigen regels.
6. We zoeken niet naar de grenzen van het wettelijk toegestane. We zoeken naar veilige vormen van sporten, die ook als veilig en prettig worden ervaren.

Algemene regels:

Douches en kleedkamers mogen niet gebruikt worden. De kantine is gesloten. Het is toegestaan in de kantine te vergaderen, maar er is geen catering. Houdt ook binnen 1,5 meter afstand van elkaar. De kleedkamers zijn alleen toegankelijk als garderobe voor personen t/m 17 jaar en zonodig de trainers die daar toezicht op houden.

Op de rondbaan geldt dat atleten onder 18 onderling geen afstand hoeven te houden. Atleten van 18 en ouder moeten afstand houden.

Atleten van 18+ mogen trainen in groepjes van maximaal 2 personen, inclusief eventuele trainer. Als de trainer op afstand blijft hoeft deze niet te worden meegeteld. Groepstrainingen zijn niet toegestaan. Dus een trainer mag niet meerdere groepen van twee tegelijk instrueren, ook al wordt er afstand gehouden. Er mogen meerdere groepjes tegelijk trainen, maar die mogen onderling niet wisselen, en voortijdens- en na- de training geen onderling contact hebben.

Recreanten en wedstrijdlopers kunnen op dit moment niet in hun normale Trainingsgroepen lopen.

Blijf thuis als jij één of meer van de volgende (milde) symptomen hebt:

- neusverkoudheid • (droge) hoest,
- loopneus • reukverlies
- niezen • benauwdheid
- keelpijn • koorts

...en als iemand in jouw huishouden

- koorts heeft (vanaf de 38°C)
- benauwdheidsklachten heeft
- getest is op Corona maar nog geen uitslag heeft.
- positief getest is op het coronavirus (COVID-19).



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpiijnenburg.nl

Protocol

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, reukverlies, 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 getest is op corona maar nog geen uitslag heeft.
- ☐ Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het corona. Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact.
- ☐ Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Was regelmatig je handen.
- ☐ Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij dezelfde atleet of toeschouwer en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, wordt de toegang tot de accommodatie geweigerd.

Maatregelen voor atleten:

- ☐ Je sport anders dan vóór Corona. Je sport in een aangepast trainingsprogramma.
- ☐ Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- ☐ De maximale groepsomvang is 2 personen van 18 en ouder
- ☐ Kom in sportkleding naar de club. Douches en kleedkamers mogen niet worden gebruikt.
- ☐ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de trainingslocatie.
- ☐ Volg op en in 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 17 jaar hoeven onderling geen afstand te houden.
- ☐ Gebruik zoveel mogelijk je eigen werpmaterialen.
- ☐ Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- ☐ Je kind sport anders dan vóór Corona, in een aangepast trainingsprogramma.
- ☐ Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- ☐ Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. Douches mogen niet worden gebruikt.
- ☐ Volg op de accommodatie de eenrichtingsmarkeringen.
- ☐ Voor de ouders zijn voor halen en brengen speciale ophaalpunten ingericht.
- ☐ 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.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Maatregelen voor trainers:

- ☐ Je traint anders dan vóór Corona. Je atleten sporten in een aangepast trainingsprogramma. Besef dat van jou aangepaste programma's worden verwacht en geaccepteerd.
- ☐ Hou je aan de afspraken of protocollen voor jouw commissie en koppel je ervaringen terug.
- ☐ Zorg voor oefeningen/spelvormen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- ☐ Door de maximale groepsomvang van 2 personen 18+ is het bij volwassenen niet mogelijk om als trainer samen met hen de training af te handelen. Verstrek indien mogelijk trainingsschema's zodat je atleten zelfstandig of in groepjes van max 2 volwassenen kunnen trainen.
Er kunnen natuurlijk meerdere groepjes tegelijk trainen, maar die mogen niet van samenstelling wisselen, en geen contact hebben.
- ☐ 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. 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.
- ☐ 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.
- ☐ Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- ☐ Ga gedurende de trainingen niet in discussie over corona-regels.
- ☐ 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.

Maatregelen voor bestuur- en commissieleden:

- ☐ Er wordt anders gesport dan vóór Corona.
- ☐ Blijf weg van de accommodatie gedurende de trainingen, tenzij je daar een rol in hebt.
- ☐ Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op de regels en de taak iedereen van de accommodatie te sturen die daar 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.
- ☐ Douches en kleedkamers worden niet gebruikt. De materiaalruimte, EHBO kamer en toiletten zijn wel bereikbaar.
- ☐ Volg op en in 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 wordt door de gemeente m.b.v. BOA's gecontroleerd en gehandhaafd.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Maatregelen voor trainingen in de openbare ruimte

Spreek met je trainingsgroep expliciet af dat je de veiligheids- en hygiëneregels hanteert.

- ☐ Je sport anders dan vóór Corona.
- ☐ Train in groepen van maximaal 2 personen (inclusief de trainer, tenzij deze volledig op afstand van de groep blijft). Er mogen meerdere groepjes tegelijk trainen, maar die mogen onderling niet wisselen, en voor- tijdens- en na- de training geen onderling contact hebben, en niet als eenheid worden geïnstrueerd (geen groepstraining, ook niet bij warming-up en cooling down).
- ☐ Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat naar de met je trainer afgesproken locatie. Gedurende de lockdown- kom je alleen naar de accommodatie om daar te trainen.
- ☐ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training.
- ☐ Volg altijd de aanwijzingen van je trainer op.
- ☐ Probeer bij verzamelen, lopen, strekken, etc ruim afstand te houden. 1.5 meter is de minimale eis.
- ☐ 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.

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:

- Evt. besmette (werp)attributen zijn na 24 uur niet/nauwelijks meer besmet;
 - 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 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.
- 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.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Discuswerpen (ook “champs” disci voor pupillen).

- Alle atleten desinfecteren hun handen met gel;
- 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;
- 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).

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;
- 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).

= / =