



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpijnenburg.nl

Veiligheidsprotocol verantwoorde atletieksport 5 juni 2021

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 corona-regels van de overheid.

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. Binnen de regels maximale mogelijkheid bieden voor het veilig sporten.
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:

Tot 18 jaar: houd 1.5 meter afstand tot volwassenen. Onderling hoeft geen afstand te worden gehouden.

Vanaf 18 jaar: Houd 1.5 meter afstand tot medesporters en passanten. Als dat nodig is voor het sporten mag de 1.5 meter tussen sporters even vervallen.

Om de drukte te spreiden maken de trainers onderling afspraken over locaties, tijden en aantallen. Atleten moeten zich aan die instructies houden.

Kleedkamers mogen weer gebruikt worden. Verblijf daar zo kort mogelijk, anders is 1.5 meter lastig. Om de verblijftijd kort te houden blijven de douches nog dicht.

De kantine mag open, maar zitplaats en 1.5 afstand is verplicht. Het weer starten van de kantine zal nog even tijd vergen.

Om meer te kunnen zal de kantine regelmatig een (gratis) 'afhaal-koffietafel' (koffie/thee/kids-limo) inzetten. Hou bij deze koffie To Go afstand van elkaar en passerende atleten.

De coronaregels worden door de gemeente m.b.v. BOA's gecontroleerd en gehandhaafd, ook op de accommodatie.

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.avpijnenburg.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.
- ☐ 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.
- ☐ Houd 1,5 meter afstand van iedereen. Alleen pupillen en junioren tot en met 17 jaar hoeven onderling geen afstand te houden.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- ☐ Je kind sport anders dan vóór Corona, in een aangepast trainingsprogramma.
- ☐ Breng jouw eigen kind(eren) alleen wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- ☐ Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen.
- ☐ 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.

Maatregelen voor trainers:

- ☐ 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 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.
- ☐ 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:

- ☐ 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.
- ☐ Geef het goede voorbeeld.
- ☐ De voorzitter van de vereniging en de voorzitters van de commissies zijn verantwoordelijk voor dit protocol binnen hun aandachtsgebied.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpiijnenburg.nl

Maatregelen voor trainingen in de openbare ruimte

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

- ☐ 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.

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.



Atletiekvereniging Pijnenburg

Postbus 3007

3760 DA Soest

www.avpiijnenburg.nl

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).

= / =