

Atletiek in de 1,5 meter samenleving

Dit protocol kan pas in werking treden zodra de tekst in de lokale noodverordening is aangepast en van kracht is.

Dit protocol voor de atletiek is tot stand gekomen (door de Atletiekunie) in afstemming met andere sportbonden en gebaseerd op het algemene protocol [Verantwoord Sporten van NOC*NSF](#). De maatregelen voor de gemeente zijn in het protocol van NOC*NSF opgenomen.

Sportaanbieders zijn bezig met een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal de sport elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. We vragen onze clubs, loopgroepen en atleten de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid. Onder “atleten” wordt in dit protocol verstaan: baanatleten en wegatleten/hardlopers.

De wetenschap ondersteunt dat regelmatige lichaamsbeweging goed is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Daarnaast is voor kinderen lichaamsbeweging essentieel voor een optimale groei en ontwikkeling. Wij zetten ons daarom in om de sport weer op een verantwoorde wijze te heropenen. Kernpunt hierin is dat de veiligheid en gezondheid van iedere deelnemende atleet, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is. Wij kijken vanuit dat oogpunt intensief naar de mogelijkheden die er binnen de maatregelen worden geboden en willen onze clubs met dit protocol ondersteunen in het aanbieden van een verantwoorde sportactiviteit/atletiektraining.

Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter (met uitzondering van de leeftijdsgroep t/m 12 jaar) en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Daarnaast worden aanvullende hygiënemaatregelen getroffen en wordt de bezoekersstroom strak gereguleerd.

Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van social distancing zijn:

1. Gezond verstand gebruiken staat voorop.
2. Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en vrijwilligers/trainers.
3. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de atletiek- en loopsport.
4. Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel.
5. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld.
6. Aanvullende hygiënemaatregelen.

Fasering

Vanaf 29 april mogen kinderen tot en met 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar, onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht.

Vanaf 11 mei start fase twee en mogen volwassenen vanaf 19 jaar buiten trainen. Dit betekent dat ook loopgroepen de trainingen weer kunnen hervatten. Wij willen met onze leden gefaseerd toewerken naar een reguliere situatie om op een verantwoorde wijze (verder) open te gaan. Het RIVM, het Outbreak Management Team, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen wanneer wij toe kunnen werken naar de volgende fase of maatregelen kunnen opheffen. Met voortschrijdend inzicht wordt het protocol tijdens de looptijd van de verschillende fasen aangepast en aangescherpt.

De versoepelde maatregelen van fase 1 houden in dat **per woensdag 29 april**:

- Kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding buiten mogen trainen waarbij de anderhalve metermaatregel niet geldt;
- Voor jongeren van 13 tot en met 18 jaar geldt hetzelfde maar mét inachtneming van de anderhalvemetermaatregel;
- De regeling voor topsporters valt buiten dit protocol.

De versoepelde en aanvullende maatregelen van fase 2 houden in dat **per maandag 11 mei**:

- In de openbare ruimte en op de accommodatie hardlopen en atletiek beoefenen in groepsverband voor alle leeftijden is toegestaan mits er 1,5 meter afstand tot elkaar wordt gehouden. Vermijd drukte. Geen officiële wedstrijden, geen gebruik van kleedkamers of douches.
- Officiële wedstrijden zijn tot 1 september niet mogelijk. Onderlinge trainingswedstrijden zijn mogelijk uitsluitend met eigen clubleden. Hierbij dient de 1,5 meter maatregel in acht genomen te worden.
- Stem de maximale groepsgrootte af met de gemeente. Zowel voor de accommodatie als voor de openbare ruimte.

Vragen met betrekking tot de inhoud, uitvoering en fasering van dit protocol kunnen gesteld worden via info@atletiekunie.nl of neem contact op met je eigen [regioaccountmanager](#).

Protocol

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

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is 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.
- Iedereen die tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- 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.
- Schud geen handen.

Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

Maatregelen voor atleten:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie/trainingslocatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld jouw kind(eren) tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Breng jouw eigen kind(eren) alleen naar de club wanneer er een training voor je kind(eren) gepland staat.
- Reis alleen met je eigen kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden.
- Breng jouw kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- Zorg dat jouw kind(eren) in sportkleding naar de club komen. De kleedkamers zijn gesloten. Douchen op de accommodatie is niet mogelijk.
- Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren).
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training op de accommodatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Haal direct na de training jouw kind(eren) op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Aanvullende maatregel voor speciale groepen (zoals G-atleten & racerunners):

- Atleten bij wie fysiek contact noodzakelijk is vanwege bijvoorbeeld ondersteuning op het gebied van atletiekbeoefening, toiletgang en/of fysieke begrenzing is het toegestaan om één ouder of verzorger op de accommodatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het protocol nageleefd moet worden.

Maatregelen voor trainers:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen bij de leeftijdsgroepen vanaf 13 jaar waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie/trainingslocatie.
- Zorg dat de training klaar staat als de atleten arriveren zodat je gelijk kunt beginnen.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroepen vanaf 13 jaar zo min mogelijk materialen gedeeld worden.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: met name voor de groepen vanaf 13 jaar waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt.
- Wijs atleten op het belang van handen wassen.
- Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Weet wie er aanwezig is bij de training. Laat alleen atleten toe die zich hebben aangemeld of die op de trainingslijst staan.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Laat atleten gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.

Maatregelen voor bestuurs- en commissieleden:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Stem met de gemeente en de (mede)gebruikers van de accommodatie af hoe je de regels in en om de accommodatie handhaaft en communiceer dit naar alle gebruikers.
- Stem de maximale groepsgrootte af met de gemeente. Zowel voor de accommodatie als voor de openbare ruimte.
- Wil je in de openbare ruimte hardloop-/atletiek activiteiten organiseren, dus niet op de atletiekbaan, meld dit bij de gemeente en/of controleer of dit bij de gemeente is toegestaan. Bekijk daarnaast welke faciliteiten en materialen je mag gebruiken.
- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
- Houd spullen, materieel, gereedschap en PBM's (persoonlijke beschermingsmiddelen) schoon. Bij voorkeur regelmatig schoonmaken.
- 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 ingestelde regels.
- Gebruik extra materialen zoals hygiënehandschoenen; zeker indien atleten bijvoorbeeld in geval van EHBO aangeraakt moeten worden. Daarnaast krijgen trainers extra hygiëne instructies.
- Plaats op meerdere plekken op de accommodatie schoonmaakmiddelen voor atleten en trainers. Gebruik papieren handdoekjes en leeg een paar keer per dag de prullenbakken.
- Extra schoonmaak: deurknoppen en andere handcontactpunten moeten een paar keer per dag worden gereinigd.
- De toiletten worden een paar keer per dag schoongemaakt. Zorg voor een aftekenlijst op het toilet. Er is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol.
- Ouders die atleten komen brengen/halen, blijven buiten de accommodatie (kiss+ride systeem).
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van die training zijn niet welkom op de accommodatie.

- Laat trainingen van verschillende groepen op verschillende tijden starten om zo spreiding te krijgen. Maak ook gebruik van de rustige momenten op de club en werk zoveel mogelijk met een vaste trainer.
- Hanteer het vierogenprincipe en zorg dat een trainer nooit alleen is op de accommodatie met een groep atleten.
- Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie/trainingslocatie te komen en na de training direct de accommodatie/trainingslocatie weer te verlaten. Hiermee zal de toestroom beheersbaar blijven en is het aantal atleten dat gelijktijdig bij de accommodatie/trainingslocatie aankomt, beperkt.
- De kantine, het terras, douches, kleedruimtes en krachtruimtes blijven gesloten. De materiaalruimte en toiletten zijn wel bereikbaar. Zorg dat een beperkt aantal mensen toegang krijgt tot de materiaalruimte en reguleer het toiletbezoek en geef maximaal 1 persoon toegang per toiletgroep.
- Voor kantines/verenigingshoreca wordt onderzocht in hoeverre zij met de later geldende richtlijnen voor de horeca mee kunnen doen.
- Te allen tijde dient de EHBO-kit en ice packs voorhanden te zijn, ook wanneer deze zich bevinden in het horecagebied/kantine.
- Sluit deuren af waar atleten niet mogen komen en geef op de deuren aan dat deze afgesloten zijn. Breng in kaart welke deuren open kunnen blijven staan zodat er minder aangeraakt hoeft te worden. Zorg dat er vanuit de parkeerplaats naar de atletiekbaan geen oppervlakten aangeraakt hoeven worden. Zorg dat alle overbodige attributen als zitjes/bankjes worden verwijderd, afgeplakt of afgedekt.
- Zorg voor routing en breng eenrichtingsverkeer aan op de loopwegen van de accommodatie zodat het makkelijker is 1.5 m afstand te houden.
- Hang desinfectans op bij betreden van de accommodatie.
- Zorg voor maximale hygiëne, vooral de deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten diverse keren per dag schoongemaakt worden. De toiletten worden meerdere keren per dag schoongemaakt en de prullenbakken worden diverse keren per dag geleegd. Maak een schema om uitvoering te geven aan deze hygiënemaatregelen en zorg voor een aftekenlijst op het toilet.
- Zorg dat er in de leeftijdsgroep vanaf 13 jaar zo min mogelijk materialen worden gedeeld. Na iedere training worden de materialen schoongemaakt. De baanattributen als bv. hark van de verspringbak worden alleen gebruikt door de trainers. Voor een polsstok- en hoogspringmat geldt dat deze wordt schoongemaakt na ieder tijdslot/training.
- Om de veiligheid van atleten en trainers te garanderen, is het adequaat informeren van trainers van groot belang. Zorg daarom voordat de accommodatie opengaat voor een goede uitleg met betrekking tot alle processen in en rondom de accommodatie. Denk hierbij aan het maken van een beknopt instructieboekje of digitale informatiesessie waarin de processen zo goed mogelijk worden beschreven.
- Per accommodatie is een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. Er is altijd minimaal één bestuurs- of commissielid aanwezig op de accommodatie om toe te zien op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen. Wijs mensen op de sociale controle en maak er een gezamenlijke verantwoordelijkheid van. De gemeente geeft invulling aan de handhaving van de maatregelen.
- Informeer atleten via de website en hang posters op in de accommodatie over de hygiëneregels en de gewijzigde regels op de accommodatie. Een checklist en flyers kan je via [onze website](#) downloaden.