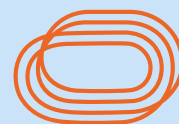


SPECIFIEKE INFORMATIE VOOR ATLETIEKCLUBS

RICHTLIJNEN VOOR DE TRAININGEN

- Vang atleten onmiddellijk op bij de ingang van de accommodatie en regel de **social distancing vanaf de toegang** tot het verlaten van de accommodatie.
- Zorg ervoor dat atleten **zo weinig mogelijk contact** moeten maken met gemeenschappelijke oppervlakken zoals deurklinken. Zet alle nodige deuren waar mogelijk open en breng signalisatie op gesloten deuren aan. Ontsmet minstens elk uur de oppervlakken die wel moeten aangeraakt worden.
- Er wordt getraind in **groepen van maximaal 20 personen** (incl. trainer), welke geen contact maken met elkaar. Ook binnen elke groep zijn de principes van social distancing en hygiëne van toepassing.
- Training voor jeugd:
 - we adviseren om de allerjongsten nog niet te laten trainen
 - de groepen bij de jeugd kleiner te maken dan 20
 - de training niet te lang te laten durenomdat we van mening zijn dat **social distancing** aan te houden in **deze leeftijds categorie erg moeilijk** is.
- Voor **elke groep** is een volledige **hygiëne-set** ter beschikking zodat atleten en trainers doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.
- Werk met zo **weinig mogelijk los materiaal**, materiaal mag in elk geval **niet gedeeld** worden. Duid 1 atleet per soort materiaal aan (1 atleet voor kegels, 1 atleet voor latjes,...), deze atleet haalt dit materiaal, (ver) plaatst het en legt het na de training terug.
- Laat zijwaarts **minstens 1 baan vrij** en loop zo weinig mogelijk achter elkaar (tenzij 5m tussenafstand).
- Een **verbod op aflossingen en partneroefeningen**. En een verbod op spelvormen waarbij social distancing niet kan worden toegepast. Dus spelvormen zonder fysiek contact zijn mogelijk.
- De **toezichter ontsmet** nogmaals het **materiaal** na gebruik.



SPECIFIEKE RICHTLIJNEN PER DISCIPLINE/SOORT TRAINING:

Stretching/stabilisatie/conditie:

- Geen gebruik van balustrade/rekstock tenzij volledige oppervlakte ontsmet wordt.
- Atleten brengen matje van thuis en doen hierop de grond-oefeningen, indien niet mogelijk moeten matjes van de vereniging worden ontsmet voor aanvang training.

Kracht:

- Bij voorkeur **1 atleet per halter en/of toestel** gedurende de hele training, indien niet mogelijk, het gewisselde materiaal ontsmetten.
- Atleet zet **zelf de gewichten** erop.
- Enkel mogelijk in open lucht

Sprint:

- **1 startblok per atleet** per training, de atleet haalt de startblok en zet hem zelf terug.
- **Verbod op aflossingen.**
- Hou minstens **1 baan vrij tussen de atleten.**

Horden:

- **1 persoon** (bij voorkeur trainer) **zet alle horden**, past ze aan en zet ze terug (of 1 atleet rijen 1&2, de volgende rijen 3&4,...). Ontsmetten na gebruik.

Werpen:

- Elke atleet neemt indien mogelijk zijn **eigen werptuigen** mee, of krijgt gedurende de hele training één of meerdere werptuigen toegewezen. De atleet haalt deze tuigen en zet deze zelf terug.
- Geen **medecinebalwerpen naar elkaar**, bij voorkeur tegen een muur.
- Elke atleet gebruikt **eigen handdoek, magnesium,...**

Hoogspringen:

- Enkel de **trainer** mag de staanders **hoger/lager zetten**.
- De **lat/rekker opleggen** gebeurt steeds door **dezelfde atleet** aan dezelfde kant.
- **Geen landing met aangezicht op de mat**, zoveel mogelijk landen op de voeten.
- Indien flop en training met meerdere atleten: **na elke sprong desinfecterende spray** op de mat en handen ontsmetten.

Verspringen:

- Altijd **dezelfde persoon** die de hark of meter vastneemt.

Polsstokspringen:

- Een **stok** mag per training maar door **één atleet** gebruikt worden.
- Enkel de **trainer** mag de staanders **hoger/lager zetten**.
- De **lat/rekker opleggen** gebeurt steeds door **dezelfde atleet** aan dezelfde kant.
- **Geen landing met aangezicht op de mat**, zoveel mogelijk landen op de voeten.
- Indien landing op rug en training met meerdere atleten: **na elke sprong desinfecterende spray** op de mat en handen ontsmetten.
- Elke atleet gebruikt **eigen magnesium,...**

Midden/Lange afstand:

- **Loop alleen**, niet hazen.
- Loop in banen met een **lege baan er tussen**.
- Respecteer de **tussenafstand** tussen de atleten bij gebruik zelfde baan (minimum **5 meter**).

