



Protocol Weg Trainingen Thof Running Maasland vanaf 2 juni 2020

Hardlopen in de 1,5 meter samenleving bij Thof Running

(protocol geldt vooralsnog tot en met nieuwe instructies overheid)

Dit protocol voor de loopgroepen weg (hardlopers en powerwalkers) is tot stand gekomen door bestuur en trainers van onze vereniging met als basis [de protocollen van Atletiek Unie](#). De algemene voorschriften zijn toepasbaar gemaakt voor Thof Running en zijn opgesteld voor de Thof trainingen op de dinsdag- en donderdagavond.

Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Thof Running heeft gekozen voor gefaseerde aanvang van trainingen en/of splitsing van groepen.

Contactpersonen voor externen

Gerben Splinter

Voorzitter

bestuur@thofrunning.nl

06-15206524

Contactpersoon binnen Thof Running

Paul de Koning

Coördinator trainers

trainers@thofrunning.nl

06-51475046

De regering heeft besloten dat vanaf **11 mei 2020** volwassenen weer buiten mogen sporten in groepsverband waarbij de anderhalve meter-maatregel geldt. Iedereen houdt dus minimaal 1,5 meter afstand van elkaar.

Alle loopgroepen van de vereniging trainen hoofdzakelijk op de openbare weg en worden begeleid door een trainer. Deze trainers zijn duidelijk herkenbaar in de beschikbaar gestelde trainerskleding van de vereniging.

Thof Running zal **vanaf dinsdag 2 juni** de trainingen hervatten van zowel de hardlooptroepen als de powerwalkers. De maand juni wordt beschouwd als een test maand om te kunnen experimenteren met de gekozen aanpak. Wanneer alles goed verloopt – en daarbij zijn we mede afhankelijk van ieders professionele opstelling – kunnen we de trainingen verder uitbouwen.

Schema en organisatie trainingen

In plaats van tweemaal per week kunnen de hardlopers slechts eenmaal per week komen trainen, en wel met hun eigen trainingsgroep. Maximale groepsgrootte hardlooptroep is 10 personen (9 lopers, 1 trainer).

De powerwalkers kunnen blijven lopen in de groepsgrootte welke men gewend is. Zij starten op de dinsdagavond om 19:20 uur en doen dat vanaf locaties welke in de groepsapp worden doorgegeven.

Locatie overige trainingen: Openbare weg met als startpunt Sporthal De Hofstede, Hofsingel 93, 3155 AL Maasland.

Dinsdagavond

Groep Powerwalking aanvang 19:20 uur

Groep A: aanvang 19:30 uur

Groep B: aanvang 19:30 uur

Donderdagavond

Groep C aanvang 19:30 uur

Groep D aanvang 19.30 uur

- Verzamelpunt voor de groepen is verspreid op het parkeerterrein voor de sporthal.
- Trainers zijn 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig.
- Leden worden verzocht op tijd, maar niet meer dan 10 minuten van tevoren aanwezig te zijn.
- Lopers sluiten zich bij aankomst direct aan bij hun groep/trainer.
- Er zijn 3 hardlooptrainers beschikbaar op elke avond. Mochten er zich op een avond meer dan 30 personen melden, dan worden er mensen verzocht zelfstandig te gaan lopen. Houd je ook dan aan de regels als je met meerdere lopers op pad gaat.
- Leden en trainers vertrekken onmiddellijk na de trainingen.
- Er worden geen trainingsmaterialen gebruikt tijdens de trainingen.
- Raak elkaar niet aan, tenzij er een noodsituatie is.
- De trainer kan besluiten af te wijken van het trainingsschema en type training van die dag.
- Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen is een individuele keuze. Als je dit verwacht van je mede-sporter raden wij je aan nog even niet van de try-out in juni gebruik te maken.

Accommodatie

- We kunnen op geen enkele manier gebruik maken van de faciliteiten van de sporthal en de kantine. Dat betekent kort van te voren buiten verzamelen, thuis naar de WC en na afloop van de training direct huiswaarts.
- Laat kostbaarheden dus thuis en berg sleutel op in je kleding.

Belangrijke afspraken:

In het belang van jouw gezondheid, de gezondheid van jouw omgeving en het belang van de vereniging: HOU JE AAN DE AFSPRAKEN, TRAINER IS LEIDEND.

Er wordt tijdens de training door de trainers toezicht gehouden op naleving van de afspraken. Lopers welke zich niet aan de regels houden worden gevraagd hun training individueel voort te zetten.

Bij het herhaaldelijk niet naleven van de afspraken is het bestuur gerechtigd om de overtredende leden voor langere tijd de toegang tot de trainingen te ontfemen.

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.
- 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 thuisblijven 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.
- 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.

Maatregelen voor de atleten:

- Kom alleen op de avond dat jouw trainingsgroep een training heeft.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom in sportkleding naar de club. De sporthal is voor Thof Running gesloten.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers en bestuursleden op.
- Hou rekening met een verzoek om zelfstandig te gaan trainen als er zich meer dan 9 lopers per beschikbare trainer (3) melden op de desbetreffende avond. Houd je ook dan aan de regels als je met meerdere lopers op pad gaat.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Volg de instructies van de trainer over de wijze van formatie lopen.
- Spuug niet in het na bijzijn van andere lopers.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.
- Zorg dat je iemand beschikbaar hebt om je in geval van blessure te komen ophalen en zorg dat je het telefoonnummer van deze persoon 'de persoon in geval van blessure' bij je hebt.

Maatregelen voor trainers:

- Bereid je training goed voor en zorg voor trainingen waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Maak voorafgaande aan iedere training de (gedrags)regels aan atleten duidelijk.
- 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.
- Houd 1,5 meter afstand ten opzichte van alle atleten en/of mede-trainers. Geef naar eigen inzicht instructie over de wijze van formatie lopen.
- Vraag bij meer dan 9 lopers wie zich vrijwillig aanmeld om zelfstandig te gaan lopen.
- In geval van een blessure tijdens de training, gebruik je telefoon om de 'persoon in geval van blessure' te kunnen bellen.
- Draag tijdens de training altijd je telefoon bij je.

Maatregelen voor bestuursleden:

- De bestuursleden houden zich aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Het bestuur heeft met de gemeente Midden-Delfland en de omliggende gemeentes afgestemd of onze trainingen weer hervat kunnen worden en welke protocollen gehanteerd moeten worden.
- Het bestuur heeft met de kantinebeheerder van sporthal De Hofstede afgestemd welke regels er gelden in en om de sporthal / kantine.
- Het bestuur geeft trainers goedkeuring om atleten aan te spreken op het schenden van de regels. In overleg met het bestuur kan hen uiteindelijk de toegang tot de trainingen worden ontzegd wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.
- Het bestuur zorgt ervoor dat trainers en lopers goed geïnformeerd worden over de richtlijnen: via de website, de nieuwsbrief, email en whatsapp groep (Powerwalkers).
- Mensen die niet komen trainen of geen rol hebben in de organisatie van de training zijn niet welkom bij de sporthal.