

## Protocol Corona

### RREL voor de groepstrainingen; hardlopen en wandelen in de 1,5 meter samenleving

Dit protocol voor het hervatten van de groepstrainingen (inclusief de wandelingen van de wandelgroep) van RREL is gebaseerd op het (concept)protocol "Verantwoorde atletieksport" van de Atletiekunie versie d.d. 8 mei 2020. Het protocol van de Atletiekunie is op haar beurt weer gebaseerd op het algemene protocol "Verantwoord Sporten" van NOC\*NSF. Voor alle inwoners en organisaties binnen de gemeente Etten-Leur geldt bovendien ook hetgeen is bepaald in de Noodverordening COVID-19 veiligheidsregio Midden- en West-Brabant 11 mei 2020. De tekst van de noodverordening is te lezen op de website van de gemeente Etten-Leur.

Bestuur en trainers van RREL zijn bezig met een gefaseerde en verantwoorde hervatting van de groepstrainingen voor haar leden. Voorop staat uiteraard dat ieder lid van RREL en iedere trainer zelf bepaalt of zij/hij deel wil nemen aan de groepstrainingen. Niets is verplicht!

Naast de 1,5 meter maatregel zullen bestuur en trainers van RREL elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. We vragen onze club, de loopgroepen en de trainers en (overige) leden de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid.

De wetenschap ondersteunt dat regelmatige lichaamsbeweging goed is voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. 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 deelnemend lid, vrijwilliger en trainer gewaarborgd is. Wij kijken vanuit dat oogpunt naar de mogelijkheden die er binnen de maatregelen worden geboden en willen onze club met dit protocol ondersteunen in het aanbieden van verantwoorde trainingen.

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.

### Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van social distancing zijn:

1. Gezond verstand gebruiken staat voorop.
2. Het creëren van een veilige omgeving voor alle leden, vrijwilligers en trainers.
3. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de hardloop- en wandelsport.
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. Eventuele aanvullende hygiënemaatregelen.

### Fasering

Vanaf 11 mei mogen volwassenen vanaf 19 jaar weer 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, indien en voor zover nodig, tijdens de looptijd van de verschillende fasen aangepast en aangescherpt.

De versoepelde en aanvullende maatregelen 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, toiletten of douches.
- Officiële wedstrijden zijn tot 1 september niet mogelijk.
- Stem de maximale groepsgrootte af met de gemeente. Zowel voor de accommodatie als voor de openbare ruimte. Het bestuur heeft in overleg met de trainers besloten dat er, naast de trainer, maximaal 9 leden in een groep kunnen trainen.

## Protocol Corona

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor leden/lopers en trainers.

### Veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen:

- Gebruik je gezonde verstand!
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid, darmklachten/diarree of koorts.
- Houd 1,5 meter (2 armlengtes) afstand van anderen bij alle trainingsonderdelen. Van elkaar en van andere weggebruikers.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Blijf 14 dagen thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Tijdens het lopen niet spugen of de neus leegmaken op de grond. Gebruik in dat geval een papieren zakdoek.
- 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.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.

Wanneer de trainer vaak moet ingrijpen bij een lid en daardoor de veiligheid niet kan garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om het betreffende lid de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

### Regels voor ieder hardlopend of wandelend lid:

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Meld je tijdig aan voor de training en/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 hooguit met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de accommodatie/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 en/of bestuursleden op.
- Wanneer gebruik wordt gemaakt van de baanlocatie bij Achilles gelden daarnaast ook de aanwijzingen en regels van Achilles met betrekking tot het gebruik van de accommodatie.
- Gebruik, indien hiervan gebruik wordt gemaakt, zoveel mogelijk eigen trainingsmaterialen of maak de trainingsmaterialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van evt. trainingsmaterialen.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Verlaat direct na de training de accommodatie/trainingslocatie.
- Gedraag je vriendelijk en begripvol naar andere weggebruikers en realiseer je steeds dat anderen onze loopgroep in deze omstandigheden spannend kunnen vinden.

Eigen verantwoordelijkheid: natuurlijk hangt het succes van deze aanpak voor een belangrijk deel af van hoe we ons gedragen. Dus blijf alert en laat je niet door je enthousiasme te dicht naar anderen toe trekken. Houd afstand! Zorg voor je eigen veiligheid en die van anderen!

### **Regels voor iedere trainer:**

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen 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 leden arriveren zodat je gelijk kunt beginnen.
- Zorg dat er liefst geen, maar anders zo min mogelijk, trainingsmaterialen gebruikt worden.
- Volg de voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van evt. trainingsmaterialen.
- Maak vooraf (gedrags)regels aan de leden duidelijk waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt.
- Wijs de leden op het belang van handen wassen.
- Help de leden 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 maximaal 9 leden toe in iedere groep en laat alleen leden toe die zich hebben aangemeld.
- Als het maximum van 9 leden wordt overschreden wordt de groep in tweeën gesplitst.
- Laat de leden gefaseerd de accommodatie en trainingslocatie betreden en verlaten.
- Wanneer gebruik wordt gemaakt van de baanlocatie bij Achilles gelden daarnaast ook de aanwijzingen en regels van Achilles met betrekking tot het gebruik van de accommodatie.
- Maak vooraf duidelijke afspraken met je groep (bijvoorbeeld m.b.t. de wijze van wekelijks aanmelden, de trainingslocatie, de dag en het tijdstip waarop wordt getraind) en communiceer hierover via de groepsapp.

Vragen met betrekking tot de inhoud, uitvoering en fasering van dit protocol kunnen gesteld worden via [info@rrel.nl](mailto:info@rrel.nl) of neem contact op met één van de bestuursleden of je eigen trainer.