

LOOPGROEP ZEELAND CORONA PROTOCOL

Op 13 oktober heeft het kabinet de maatregelen ter bestrijding van het coronavirus verscherpt. De aangescherpte maatregelen gaan in vanaf 14 oktober 22:00 uur. De maatregelen zijn minimaal de komende vier weken van toepassing. In de komende twee weken tot 27 oktober beoordeelt het kabinet wat er voor de periode daarna nodig is.

Loopgroep Zeeland heeft gekeken wat de maatregelen betekenen voor ons. We hebben gebaseerd op het [protocol Verantwoorde Atletieksport](#).

Samengevat

We mogen blijven trainen! Daarbij moeten ons houden aan de volgende maatregelen:

- we houden onderling 1,5 m afstand
- we vormen groepjes van max 4 personen (excl. trainer)
- we veranderen tijdens een training de samenstelling van de groepjes van 4 personen niet
- kleedkamers en douches blijven gesloten
- Als je twijfels hebt over je gezondheid, kom dan niet trainen. Volgens de richtlijnen van de Atletiekunie geldt dat voor (vermoedens van) neusverkoudheid, loopneuzen, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid, verhoging of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak

Trainingen op maandag- en woensdagavond

Groep A/B en groep C/D maken op het zelfde moment gebruik van de baan. Deze groepen wisselen per avond. Zie schema! Er zijn per avond dus maximaal twee groepen actief op de baan en gaan de andere twee groepen buiten de baan trainen.

Op de baan heeft groep A en B in principe 1 trainer. Voor groep C en D proberen we losse trainers in te zetten.

datum	baan	buiten
Ma 19-10-20	A en B	C en D
Wo 21-10-20	C en D	A en B
Ma 26-10-20	C en D	A en B
Wo 28-10-20	A en B	C en D
Ma 2-11-20	A en B	C en D
Wo 4-11-20	C en D	A en B
Ma 9-11-20	C en D	A en B
Wo 11-11-20	A en B	C en D

Gebruik baan

De banen zijn 1,22 meter breed.

We gebruiken de banen 1, 3, 5, 6. Baan 2 en 4 blijven leeg ivm onderlinge ruimte.

Baan 1: groep B of C

Baan 2: vrijhouden

Baan 3: groep B of C

Baan 4: vrijhouden: inhaalbaan

Baan 5: groep A of D

Baan 6: groep A of D

Planning en voorbereiding

De trainingen worden van te voren op facebook gezet. Zo zijn er zo min mogelijk contactmomenten tussen de trainer en de groepen onderling. Zorg dat je vooraf de training bekijkt, zodat je weet wat je moet doen tijdens de training. Als er voor een baantraining bijvoorbeeld 200 m snel en 400 m rust gepland staat, bedoelen we 200 m = een halve ronde en 400 m = een hele ronde, ook als je in de buitenbaan loopt. Bij het buiten de baan trainen zorg je dat je de route kent.

Kleedkamers en douches

Deze zijn gesloten en mogen niet gebruikt worden. De toiletten zijn wel open. Laat je kleding in fietstas of auto en loop gelijk de baan op om in te lopen. Er zal een kist aanwezig zijn voor sleutels en waardevolle spullen, en een hygiënisch handwaspompje.

Samenstelling groepjes

Het is niet toegestaan om te rouleren tussen groepjes tijdens een training, om zo min mogelijk contactmomenten te hebben. Stel dus groepjes samen van lopers met dezelfde snelheid, en blijf de hele warming up en training bij elkaar. Indien mogelijk train je alle trainingen de komende periode met deze vaste groep. Dit om met zo min mogelijk verschillende mensen in contact te komen.

Inlopen

Dit doe je zodra je de baan op kan: maandag om 19:30 uur en woensdag om 18:45 uur. Kom zo laat mogelijk en ga gelijk inlopen. Loop alleen, of in het groepje van max. 4 personen waar je die training mee zult lopen.

Let op de Dynamicalopers op maandag.

Warming up

Een van de trainers geeft na een minuut of 5 op het grasveld in het midden aan wat de oefeningen zijn, bijvoorbeeld met armen draaien, hakken optillen, knieën heffen enz. 1 x fluiten is de oefening starten - 2 x fluiten is stoppen met de oefening en doorgaan met dribbelen. Inlopen en warming up kan 10-15 minuten duren.

Start training

De trainer zal aangeven wanneer de training start. Dit dient voor de hele groep tegelijk te gebeuren zodat er zo weinig mogelijk inhaal momenten zijn.

Inhalen

Doe dit alleen als dit op 1,5 m meter afstand kan.

De lopers die worden ingehaald hebben voorrang. Wil je dus iemand inhalen dan ben JIJ degene die moet kijken of daar voldoende ruimte voor is. Je kunt dan via de binnenrand of via baan 4 inhalen. Inhalen mag via baan 4, als er niemand naast je in baan 3 of 5 loopt op dat moment. Zorg dat je in de juiste groep (A, B, C, D) loopt, zodat er zo min mogelijk inhalen nodig is.

Trainen buiten de baan op maandag- en woensdagavond

Verzamelen en wacht met je groepje buiten de baan daar waar je voldoende ruimte hebt t.o.v. alle andere aanwezige.

Ook buiten de baan houden we ons aan de regels: we houden onderling 1,5 m afstand, we vormen groepjes van max 4 personen (excl. trainer) en we veranderen tijdens een training de samenstelling van de groepjes niet. Verder zorgen we voor een grote afstand tussen de groepjes (minimaal 10 meter, maar liever 1 minuut). Zorg dat nooit de indruk ontstaat dat we met één grote groep lopen. Dus houdt een ZEER RUIJME afstand tussen de groepjes. Zorg ervoor dat minimaal 1 persoon de geplande route kent. De trainer kan ook een locatie trainingen geven buiten de baan, de trainer zal

dit tijdig aangeven op facebook. Zodat bijvoorbeeld D lopers ook kunnen deelnemen aan de trainingen. (vergeet je lampjes en hesjes niet)

Ochtend trainingen

De ochtend trainingen op maandag en woensdag gaan gewoon door met alle eerder genoemde afspraken en protocollen.

Duurlopen op zaterdag

Groepen A, B en C starten op zaterdag vanaf dezelfde locatie.

Uiterlijk op vrijdag zal op facebook een route gedeeld worden. Verzamelen doen we op de aangeven locatie. Normaal gesproken zal dit om 9:00 uur bij de Saunaparking zijn, en af en toe op een andere locatie. Ook hier gelden de regels: we houden onderling 1,5 m afstand, we vormen groepjes van max 4 personen (excl. trainer) en we veranderen tijdens een training de samenstelling van de groepjes niet. Verder zorgen we voor een grote afstand tussen de groepjes onderling.

De groepjes van groep A vertrekken als eerste, daarna groep B en daarna groep C. We zullen kijken of we de indeling van de groepjes met een poll op facebook gaan doen. Let dus goed op facebook deze periode. Zorg ervoor dat je de route kent er zal geen trainer zijn die alle groepen tegelijk kan begeleiden.

Tot slot

Als iedereen zich aan deze afspraken houdt, dan kunnen we de komende tijd "gewoon" doortrainen. Indien je je niet aan de regels wilt houden dan vragen we je niet te komen trainen. De trainers zullen je aanspreken mocht je je niet houden aan de afstand en andere afspraken.

We willen onderdeel zijn van de oplossing, niet van het probleem!