

BAV-PROTOCOL TRAININGEN LOOPGROEPEN

Algemeen

- Wie: Gezond & Fit groepen en Prestatiegroepen 1 en 2.
- Waar: Kasteel Groeneveld. Er wordt tot nader order niet op de baan getraind.
- Wanneer: Met ingang van woensdag 20 mei.
- Er wordt alleen getraind op woensdagavond en zaterdagmorgen.
- De open training op woensdagochtend vervalt. Er is maar één trainer beschikbaar en door het vele thuiswerken is de kans op extra toeloop groot. Vaste lopers worden door de trainer apart benaderd.
- Groepen/
Trainers: Er komt geen indeling van trainers. Elke beschikbare trainer wordt ingezet. De indeling in Gezond&Fit/Prestatie 1 of 2 hangt af van het aantal atleten.
- Aanmelden: Meld je voor iedere training even aan via de WhatsApp-groep, zodat de trainers een indicatie hebben hoeveel atleten zij kunnen verwachten.
- Uitsluiting: Wanneer trainers vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer besluiten om de atleet de toegang tot de training te weigeren.
- Evaluatie: Op 3 juni evalueren we of dit protocol werkt, waarna we het indien nodig kunnen aanpassen.
- Noot: Prestatiegroep 3 start 19 mei en traint onder dezelfde regels vanaf de gebruikelijke plaats en momenten.

Startlocatie

- Kasteel Groeneveld.
- Reis alleen of kom hoogstens met personen uit jouw huishouden.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar de training.
- Op de ruimte voor het kasteel staan borden voor de verschillende groepen. Voor het kasteel worden verzamelplaatsen gecreëerd voor de verschillende subgroepen.
- Bij elk verzamelpunt staat een trainer.
- Als de groep de maximale grootte van 10 atleten heeft bereikt, worden de dan aankomende atleten doorgestuurd naar de volgende groep.
- Geprobeerd wordt groepen van gelijke omvang te maken.
- Er is minimaal 1 trainer als coördinator aanwezig. De coördinerend trainer is niet gekoppeld aan een loopgroep. Hij/zij heeft overzicht en geeft aanwijzingen aan atleten en trainers.

Start training

- De groepen lopen niet gezamenlijk in.
- De groepen lopen een vaste, voorgeschreven route naar hun trainingslocatie.
- Van Groeneveld naar de trainingslocatie, op de trainingslocatie en van de trainingslocatie terug naar Groeneveld lopen we in een vaste formatie. De vaste formatie kent drie varianten: op een breed pad, bij een wegversmalling en bij tegenliggers. (Zie figuur 1 hieronder)

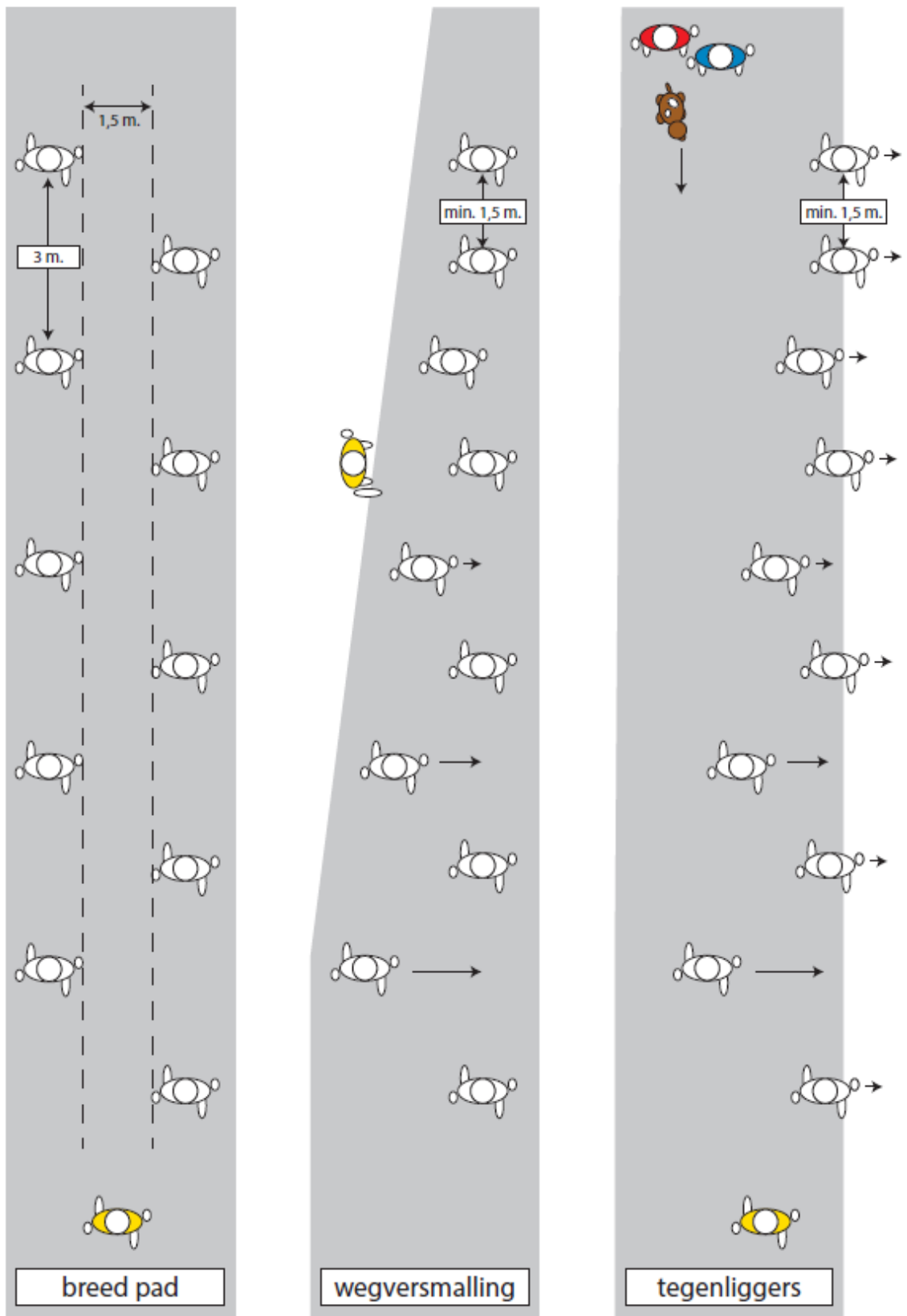
De training

- In het gebied rond Groeneveld zijn 10 trainingslocaties bepaald (Zie figuur 2 hieronder). De trainers hebben vooraf bepaald waar de groepen gaan lopen. Hiermee verkleinen wij de kans dat groepen elkaar tegenkomen in het bos.
- De trainer loopt achteraan in de groep om toezicht te houden op de onderlinge afstand. De trainer wijst een 1ste atleet aan om hem/haar te assisteren. Deze 1ste atleet loopt voorop terug naar Groeneveld.
- Indien groepen elkaar tegenkomen op weg naar Groeneveld dan haalt de snellere groep de andere groep niet in maar houdt afstand.
- Wij houden rekening met andere mensen in het bos/park.

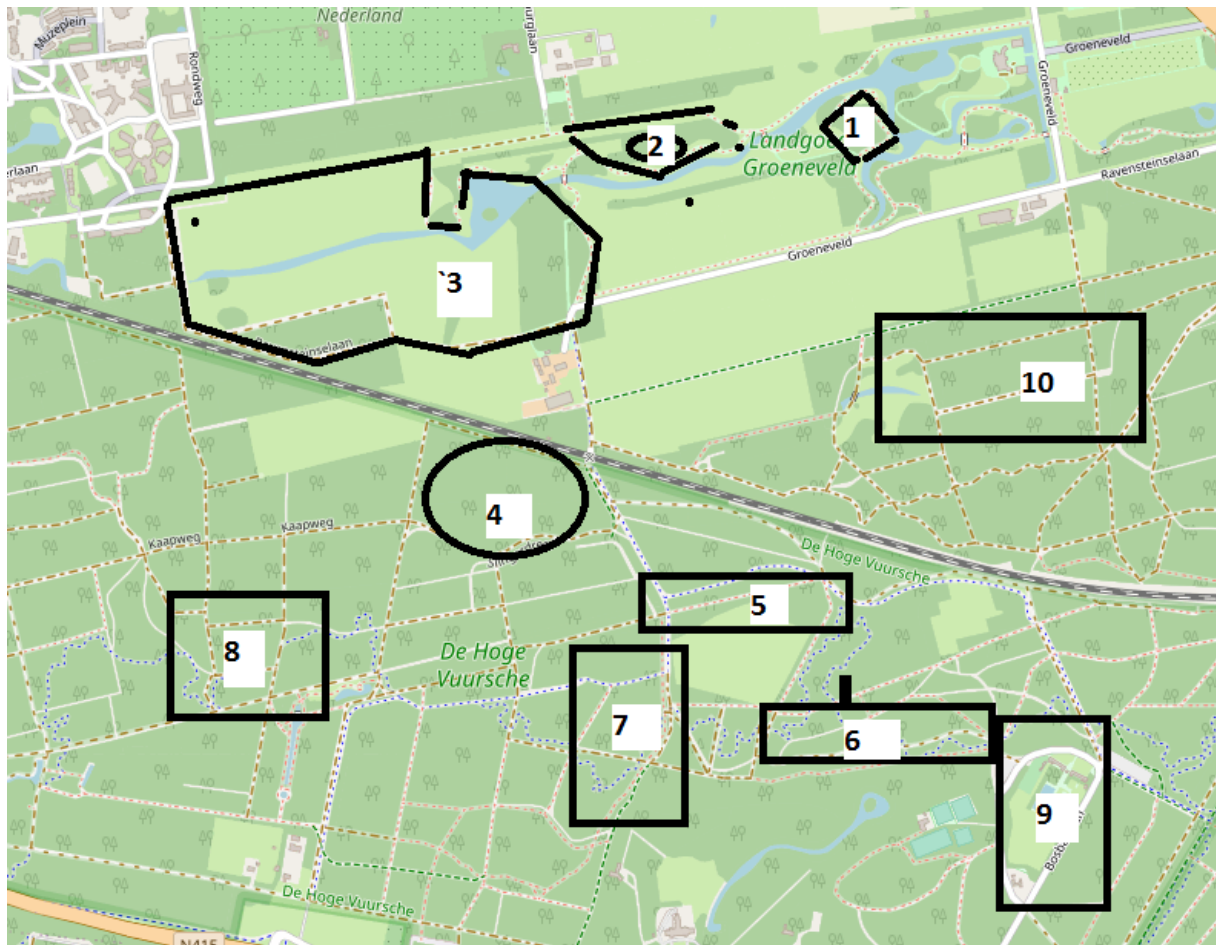
Afsluiting training

- De groepen lopen een vaste, voorgeschreven route van de trainingslocatie terug naar Groeneveld.
- We doen geen cooling down op de hekwerken maar verlaten direct Groeneveld.

Figuur: 1 Lopen in formatie



Figuur 2: Locaties trainingen



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 38°C) 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 zijn/haar risico te analyseren of hij/zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kan begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club/training vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je vertrek naar de training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was je 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.