

ALGEMENE NIEUWSBRIEF

update Corona maart

Beste HAC-ers,

Corona duurt voort en de maatregelen ook. Afgelopen week was er een persconferentie. Dit geeft voor HAC niet zoveel veranderingen. De belangrijkste verandering is dat er in vaste groepjes van 4 getraind mag worden vanaf 27 jaar en tot 27 jaar in teamverband. Interne wedstrijden mogen worden gehouden tot 27 jaar.

De trainers van de **wegatleten** hebben samen vergaderd en zijn tot de conclusie gekomen, dat ze met deze maatregelen te weinig trainerscapaciteit hebben om de grote groep wegatleten training te geven. Wel worden via Facebook en HAC-website trainingsschema's gedeeld.

De **baanatleten** (pupillen, junioren en senioren) hebben meer geluk en zijn in staat geweest om door te gaan met trainen. Wel werden de wedstrijden gemist als focus van de trainingen. Hierop hebben trainers geanticipeerd en zijn er winter-crossen geweest bij de pupillen, junioren C en D. Dit werd met veel plezier gedaan. Zelfs met temperaturen onder de nul graden.

Recent is er gestart met een interne competitie om het gemis van baanwedstrijden op te vangen, uitdaging te houden in het trainen en samen lol maken. Hiervoor zetten zich de trainers, maar ook andere vrijwilligers/ouders in om te zorgen dat dit goed verloopt. Bij deze dank, aangezien zonder extra handen van ouders, deze activiteiten niet mogelijk zijn.

De **VB-atleten** hebben na een lange tijd ook hun trainingen op maandag opgepakt. Veel plezier!

De **MILA-atleten** moeten zich helaas nog aan de avondklok houden. Wel kunnen ze vanaf 16 maart in groepjes van 4 trainen op de baan met 1,5 meter afstand vanaf 27 jaar. Tot 27 jaar mag er in teamverband worden getraind en hoeft er geen afstand te worden gehouden. Hierbij de aanpassingen i.v.m. de avondklok:

- Donderdagavond 19:00 start op de baan.
- Dinsdagavond komt te vervallen
- Extra: Zondagochtend om 9:30 op de baan.



Hieronder nogmaals alle **BASISREGELS** op een rij. Als bestuur zien we dat atleten zich goed aan deze regels houden. Atleten melden zich af als ze klachten hebben. Hierdoor hebben wij geen reden gehad om trainingen te cancelen. Hiervoor ons dank.

BASISREGELS VOOR IEDEREEN

Nieuw:

- ✓ Tot 27 jaar mag er in teamverband worden getraind.
- ✓ Vanaf 27 jaar in vaste groepjes van 4 op de baan met 1,5 meter afstand.
- ✓ Vanaf 18 jaar na de training 1,5 meter afstand.
- ✓ Interne wedstrijden op club tot 27 jaar.

Bekende regels:

- ✓ Was je handen voor komst naar de club en bij thuiskomst.
- ✓ **GEEN GEBRUIK VAN KLEEDKAMERS.**
- ✓ **GEBRUIK WC's alleen bij noodzaak en dan melden/schoonmaken.**
- ✓ **NA training alle atleten DIRECT naar huis.**
- ✓ **KANTINE en KRACHTHONK zijn gesloten.**
- ✓ **GEEN PUBLIEK.**
- ✓ **ALLEEN TOEGANG TIJDENS TRAINING.**

- ✓ Blijf thuis in de volgende situaties:
 - Bij klachten
 - Positief getest (ook indien je geen klachten hebt)
 - Huisgenoot/ nauw contact positief getest.
 - Huisgenoot koorts of ernstig ziek.

- ✓ Ga direct naar huis bij ontstaan van de volgende klachten tijdens training:
 - Neusverkoudheid
 - Loopneus
 - Niezen
 - Keelpijn
 - Hoesten
 - Benauwdheid
 - Koorts
 - Verlies reuk/smaak
 - Buikklachten, zoals diarree
 - *Bekende klachten van hooikoorts of hoesten door astma ed. vallen hier NIET onder.*
- ✓ Gebruik geen geforceerd stemgebruik.
- ✓ Materialen die tijdens training veel worden aangeraakt, dienen na de training te worden gereinigd met water en zeep.

SAMEN VEILIG SPORTEN!

Sportieve groet,

Bestuur HAC