

# HAC NIEUWSBRIEF

Beste atleten,

Eind april zijn de pupillen en junioren gestart met het herstarten van de training en per 11 mei de senioren en wegatleten. In Brabant en Nederland neemt de prevalentie van het coronavirus af, waardoor er verder uitbreiding van de activiteiten plaats kan vinden, maar nog steeds is alertheid gewenst en blijft **social distancing** het uitgangspunt om hopelijk een nieuwe opleving te voorkomen. Leidend hierin is voor ons het protocol van de atletiekunie.

**Het goede nieuws is dat we de kleedkamers kunnen gebruiken en per 1 juli mag de krachthok en kantine open, maar nog steeds met de 1,5 meter afstand. Ook zijn toeschouwers op 1,5 meter toegestaan op de atletiekbaan. Ouders kunnen weer kijken naar de training van hun kinderen.**

Als HAC willen wij aan een ieder vragen zijn persoonlijke afwegingen te maken in het wel of niet gebruik maken van deze faciliteiten. Wij zorgen voor de hygiëne- en veiligheidsmaatregelen om de kans op besmetting zo klein mogelijk te maken, maar kunnen niet verantwoordelijk zijn voor een eventuele besmetting. Ook vragen we aan een ieder als hij/zij klachten heeft of iemand in zijn/haar huishouden om dan NIET te komen ter bescherming van je mede-atleet. Wees hierin zorgvuldig. We dragen een verantwoordelijkheid naar elkaar toe. Samen zijn we HAC.

Lees daarom nogmaals goed de onderstaande punten door! Er zijn wijzigingen; zoals GEEN handdesinfectans en nog belangrijker veranderde trainingstijden!.

## Uitgangspunten

- **Social distancing** (1,5 meter afstand). Uitzondering tot en met 18 jaar. Wel tot de trainer 1,5 meter afstand bij voorkeur en indien mogelijk.
- **Was je handen voor komst naar de atletiekbaan en bij thuiskomst.** We stoppen met handdesinfectans.
- **Vermijd geforceerd stemgebruik:** zoals zingen en schreeuwen.
- **Beperken fysiek contact:** geen handen schudden ed.
- Houden aan **hygiëne-maatregelen:** zie hieronder.
- **Iedereen dit tot de risicogroep behoort of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen geven. Raadpleeg desnoods je huisarts.**

## Trainingstijden

Kijk goed naar de trainingstijden. Voor de MILA-atleten zijn deze veranderd. De pupillen tijden gaan na de vakantie weer terug naar de oude tijden. Wel is er goed nieuws voor ouders van pupillen. Zij mogen als toeschouwers aanwezig zijn in kantine en langs de baan. Natuurlijk wel op 1,5 meter afstand én zonder gezondheidsklachten. Ouders zijn dus zelf verantwoordelijk voor het afleveren van hun kind op het sportterrein. Er zal geen oversteek-hulp aanwezig zijn.

	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
C-pupillen			18:30-19:30			09:30-10:30	
B-pupillen			18:30-19:30			09:30-10:30	
A-pupillen			19:00-20:00			10:00-11:00	
D-junioren	19:00-20:00		16:00-17:00	16:45-17:30		11:30-12:30	
C-junioren		19:00-20:15				13:00-14:30	
A/B/senioren Paul				19:00-20:00			10:00-11:30
A/B/senioren Jos	19:00-20:15	19:00-20:15		19:00-20:00			10:00-11:30
A/B/senioren Ard		19:00-20:15		19:00-20:15			10:00-11:30
A/B/senioren Kees		19:00-20:15					
A/B/senioren Michael		19:00-20:15					
MILA groep		19:00-21:00		19:00-21:00			
Wegatleten(ochtend)			08:30-11:00		8:30-11:00	8:30-12:00	
Wegatleten (avond)	19:00-20:15		19:00-20:15				
G-atleten					19:00-20:15		

De training van D-junioren op donderdag is looptraining. Eventueel ook toegankelijk voor C-junioren i.om. de trainer.

De A/B junioren, die niet in de groep van Paul, Jos of Ard trainen, kunnen zich via email melden bij Paul

([paul.van.mierlo@hac-helmond.nl](mailto:paul.van.mierlo@hac-helmond.nl)). Hij zal contact opnemen met deze atleten over de plaatsing in een groep. Het is voor deze atleten niet de bedoeling dat ze zonder aanmelding naar een training komen.

## Veiligheid- en hygiëneregels

Deze regels zijn het uitgangspunt om veilig training te kunnen geven. Indien deze niet worden opgevolgd, dan kan de training geen doorgang vinden. Indien de trainer of toezichthouder ziet dat de atleet zich niet aan deze regels houdt, dan zullen er passende maatregelen plaatsvinden.

Het doel van de regels is om te zorgen dat het risico op besmetting zo laag mogelijk wordt gehouden.

Als bestuur zijn wij niet verantwoordelijk ervoor als dit helaas toch gebeurt.

- **BLIJF THUIS bij tekenen van ZIEK-ZIJN in de afgelopen 24 uur:** neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts. Indien atleten bekend zijn met hooikoorts dan zijn ze welkom.
- **BLIJF THUIS** als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als desbetreffende persoon 24 uur klachtenvrij is, dan kan je weer trainen.
- **BLIJF THUIS** als iemand in je huishouden positief getest is op het coronavirus. 14 dagen na het laatste contact mag je komen trainen.
- **BLIJF THUIS** minimaal 7 dagen thuis als je het coronavirus hebt gehad en een positieve coronatest.
- **BLIJF THUIS** bij een opgeleide thuisisolatie omdat je in contact geweest met een persoon met het coronavirus. De GGD zal aangeven wanneer de thuisisolatie is opgeheven.
- **GA DIRECT NAAR HUIS** wanneer er tijdens sporten klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid, koorts of buikklachten.

### VOORBEREIDING VOOR DE TRAINING

- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar de toilet.
- Was voor de training je handen en bij thuiskomst.
- **Kleedkamers zijn toegankelijk.** Wel op eigen risico-inschatting. Boven 18 jaar op 1,5 meter afstand.

### TIJDENS DE TRAINING

- VOLG AANWIJZINGEN TRAINERS EN BEGELEIDERS.
- Pupillen en Junioren houden 1,5 meter afstand tot trainers bij voorkeur en indien mogelijk.
- Senioren, MILA-atleten en wegatleten houden 1,5 meter afstand tot een ieder ander persoon, behalve als ze tot jouw huishouden behoren. Behalve als het voor de oefening niet anders mogelijk is.
- HOEST en NIES in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Zit zo min mogelijk aan de materialen. In principe zet de trainer de benodigde materialen klaar.
- Gebruik je **eigen bidon** om uit te drinken. Zet je naam op de bidon.

### NA TRAINING

- Was thuis je handen.
- Boven de 13 jaar moet nu weer 1,5 meter afstand houden.

### WEGATLETEN

- Start blijft op parkeerplaats.
- Aparte fietsenstalling blijft in gebruik.
- Na afloop kan kantine op afstand worden gebruikt. Buiten worden er ook zitplekjes gecreëerd.
- Krachthonk kan worden gebruikt op verzoek van trainer.
- Groeps grootte en afstand tijdens sporten is losgelaten. Maar probeer tijdens sporten wel afstand te houden i.v.m. respect voor je medeloper.

### KANTINE

- Ook in de kantine houd je social distancing vanaf 18 jaar.
- Gebruik toilet zo min mogelijk.
- Maximaal aantal mensen in kantine is 25.

### KRACHTHONK en KLEEDKAMERS

- Krachthonk wordt gebruikt voor trainingen.
- Op eigen risico én in overleg met trainer.
- De trainer zal een gezondheidscheck-vragenlijst afnemen.
- Na gebruik van WC in kleedkamers, deze schoonmaken volgens de aanwezige instructies.

### WARM WEER

Het warme weer is in aantocht. Op de atletiekbaan is door reflectie van de baan altijd enkele graden warmer. Daarnaast krijg je natuurlijk door het sporten warmer. Het is belangrijk om deze warmte kwijt te kunnen. DUS:

- Neem bidon met water/sportdrank mee. Zet je naam erop!
- Zorg dat je ademde kleding aan hebt, bijvoorbeeld lycra.
- Zorg dat je niet te warm gekleed bent. Je kunt al vrij snel een korte broek aan.
- Bovenkleding kan in laagjes. Doe een T-shirt aan met korte mouwen. Hierover kan je een jasje doen.

**Met sportieve groet,** Bestuur HAC en Technische commissie.