

## Atletiek Molenbeek

### Hervatting trainingen COVID19

#### Contact

Email : [info@atlemo.be](mailto:info@atlemo.be)

Tel : 02/411 74 95

Website : [www.atlemo.be](http://www.atlemo.be)



### RICHTLIJNEN HERVATTING TRAININGEN ATLEMO

#### ALGEMENE PRINCIPES

- Wie verkouden is , hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft, moet thuisblijven of wordt naar huis gestuurd.
- Enkel atleten en trainers krijgen toegang tot de accommodatie voor de duur van de training, er worden geen toeschouwers toegelaten. Iedereen blijft de kortst mogelijke tijd op de club.
- Geen kleedkamers of douches worden geopend. Enkele toiletten zullen geopend worden waar ontsmettingsproduct en wegwerpdoekjes/ zeep voor de lavabo voorzien wordt.
- Er wordt getraind in kleine groepen die geen contact maken met elkaar. Ook binnen elke groep zijn de principes van social distancing en hygiëne van toepassing.
- De jongeren worden ingedeeld in vaste groepen van tien met een vaste trainer.
- Voor elke groep is een volledige hygiëne-set ter beschikking zodat atleten en trainers doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.
- De toezichter ontsmet nogmaals het materiaal na gebruik.
- Een tafel met hygiënische producten zal voorzien worden aan de in- en uitgang zodat iedereen zijn of haar handen kan wassen bij aankomst en vertrek.

#### VOOR ATLETEN

- Blijf thuis als je verkouden bent, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt.
- Ga thuis nog een keer naar toilet en was grondig je handen voor je naar de training vertrekt.
- Hou je tijd op de club zo kort mogelijk, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training. De kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Hou steeds een veilige afstand (minstens 1,5m) van iedereen, dus ook van je trainer en atleten binnen de groep.
- Volg de richtlijnen van je trainer en de toezichter op de piste goed op, hou je aan de afgesproken signalisatie en richtingen.
- Zorg dat je voortdurend goede hygiënische reflexen hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...

#### VOOR OUDERS

- Hou je kind thuis als hij/zij verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft.
- De ouders mogen de accommodatie niet betreden, een verantwoordelijke zal de kinderen opwachten aan de ingang.



samen investeren  
in welvaart  
en welzijn

## Atletiek Molenbeek

### Hervatting trainingen COVID19

#### Contact

Email : [info@atlemo.be](mailto:info@atlemo.be)

Tel : 02/411 74 95

Website : [www.atlemo.be](http://www.atlemo.be)



- Zorg dat je je kind tijdig afzet en ophaalt, maar zeker niet meer dan 10 minuten voor het afgesproken uur
- Aan het einde van de training zal de verantwoordelijke en de trainer de kinderen weer naar dezelfde in/uitgang brengen waar jullie de kinderen kunnen ophalen
- Volg verder de specifieke richtlijnen van het clubbestuur en de trainers op.
- Zorg dat je voortdurend goede hygiënische reflexen hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...

### VOOR TRAINERS

- Iedere trainer draagt een mondmasker.
- Blijf thuis als je verkouden bent, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt.
- Vang de atleten onmiddellijk op bij de ingang van de accommodatie en regel de social distancing vanaf de toegang tot het verlaten van de accommodatie.
- Werk je training af in je eigen groep, maak geen contact met andere groepen. De principes van social distancing en hygiëne zijn ook van toepassing op jou en de atleten in je groep.
- Voor elke groep is een volledige hygiëne-set ter beschikking zodat de atleten en jij doorlopend zowel zichzelf als hun materiaal kunnen desinfecteren.

Hamza Tajaouart en Maarten Dejonghe

Contact : [info@atlemo.be](mailto:info@atlemo.be)



samen investeren  
in welvaart  
en welzijn