

Contact

Email : info@atlemo.be

Tel : 02/411 74 95

Website : www.atlemo.be



Hervatting trainingen / Reprise des entraînements – COVID 19

NL versie

Na overleg met de gemeente Molenbeek heeft Atlemo de toestemming gekregen om de atletiektrainingen te hervatten vanaf vrijdag 15 mei 2020 – in eerste instantie enkel voor de volwassen atleten. Nadien zal de situatie geëvalueerd worden samen met de gemeentelijke diensten met het oog op de hervatting van de trainingen voor de jeugd. Voor de jeugd is bijgevolg nog geen startdatum bekend. We houden jullie hierover op de hoogte. Een beslissing hierover valt in de komende dagen.

Fase I (vanaf vrijdag 15 mei 2020)

- ➔ Hervatting van de trainingen voor de **volwassenen (+18)**, maar enkel de loopnummers (dus geen andere disciplines zoals verspringen, hoogspringen,...)
- ➔ Volgende twee trainingsgroepen zullen de trainingen hervatten: de sprintersgroep en de langeafstandsgroep
- ➔ De **sprintersgroep** zal in de eerste fase trainen tijdens de vaste trainingsuren: van **17u00 tot 18u30**. De **afstandsgroep** zou nadien trainen van **18u30 tot 20u00** (op dinsdag, donderdag en vrijdag) – om te vermijden dat er te veel lopers tegelijkertijd op de piste zijn.
- ➔ De sprintersgroep wordt ingedeeld in drie groepjes van telkens drie atleten. De trainer volgt vanop afstand de training. Elk groepje van drie lopers zal op een andere plaats op de piste trainen. De drie lopers van elke groep houden minstens 1,5 meter afstand van elkaar.
- ➔ De langeafstandsgroep wordt verdeeld in twee groepen van drie (zelfde manier van trainen als de sprintersgroep)

Hygiëne maatregelen: de coördinatoren voorzien bij de ingang van de piste een tafel met daarop handgels, handschoenen en mondmaskers voor wie deze wil gebruiken. Zowel bij binnenkomst als bij het weggaan ontsmetten de atleten hun handen met de voorziene handgels. De trainers dragen een mondmasker tijdens de trainingen, de atleten wordt aangeraden een masker te dragen bij het binnenkomen en het verlaten van de piste (niet tijdens de training zelf).

De kleedkamers en de douches blijven gesloten.

De te volgen regels tijdens deze eerste fase zijn de volgende :

- Max 15 atleten zullen tegelijkertijd worden toegelaten op de piste;
- De aanwezige atleten zullen ingedeeld worden in groepjes van drie – de coach zorgt voor deze verdeling in groepen ;

Hervatting trainingen COVID19

Contact

Email : info@atlemo.be

Tel : 02/411 74 95

Website : www.atlemo.be



- Binnen elke groep worden de regels van 'social distancing' gerespecteerd (namelijk een afstand van 1,5 meter) ;
- De verschillende groepen zullen verdeeld worden over de piste (max 5 groepen) ;
- Iedere groep traint apart op een aanzienlijke afstand van de andere groepen op de piste (vanaf de opwarming tot het uitlopen -> iedere groep doet dit apart en individueel). Er is geen directe interactie tussen de verschillende groepen op de piste ;
- In geval van loop- of intervalseries op de piste in groepjes van drie zal één baan op de piste open gelaten worden (tussen elke loper). Men loopt nooit achter elkaar (tenzij op 5m afstand), maar naast elkaar (op onderlinge afstand van 1,5m);
- De douches en kleedkamers zijn gesloten -> iedere atleet komt in sportuitrusting naar de piste;
- De atleten komen op tijd naar de piste en verlaten het terrein eens de training is afgelopen;
- De ingang van de piste is voorzien langs het kleine poortje (aan de chalet). Voor de garage aan de piste wordt een tafel voorzien met het nodige beschermingsmateriaal: iedere atleet desinfecteert zijn of haar handen bij het binnenkomen en verlaten van de piste;
- De aanwezige trainers dragen een mondkapje ; de atleten wordt aangeraden een masker te dragen bij binnenkomst en verlaten van de piste (niet tijdens de training) ;
- Minstens twee verantwoordelijken zijn aanwezig op de piste om erop toe te zien dat alle voorgeschreven maatregelen nageleefd worden. Deze twee personen zijn Hamza en Maarten.

Fase II (datum nog te bepalen)

Hervatting van de trainingen voor de **kadetten en scholieren** (+15 jaar)

De grootste groep leden van Atlemo: **de jeugd (6 jaar tot 15 jaar)**.

Atlemo is momenteel in overleg met de gemeente om de trainingen voor onze jeugd te hervatten. Die hervatting zal nog niet in de week van 18 mei 2020 gebeuren. De gemeente verkiest eerst een evaluatie van de eerste fase alvorens over te gaan naar de tweede fase.

De club werkt momenteel ook aan uitgebreide regels en voorschriften voor onze jeugdtrainingen: trainingen op verschillende tijdstippen laten doorgaan, in groepjes van tien, aangepaste trainingsstof, een vaste trainer per groep,... De volwassenen en kinderen zullen niet op hetzelfde moment trainen. Meer details hierover volgen later nog.

Contact

Email : info@atlemo.be

Tel : 02/411 74 95

Website : www.atlemo.be



VERSION FR

Atlemo a reçu l'accord des autorités sportives de la commune de Molenbeek pour une reprise des entraînements en suivant des règles strictes. Le club reprendra l'entraînement ce vendredi 15 mai 2020 et sera uniquement réservé pour les athlètes adultes. La situation sera évaluée afin de mieux adapter les entraînements et préparer le terrain pour les plus jeunes. Une date pour la reprise des entraînements pour nos jeunes n'est pas encore connue. On vous tient au courant dans le prochains jours. En tous les cas, les entraînements pour les jeunes ne sont pas encore prévus pour la semaine du 18 mai 2020.

Phase I (à partir du vendredi 15 mai 2020)

- Pour commencer, dans la première phase, nous utiliserons la piste d'athlétisme seulement pour les adultes (+ 18ans)
- Il y aura seulement de la course à pied (sprint et endurance)
- Nous ferons plusieurs groupes de 3 pour respecter les règles de sécurité. Les différentes groupes seront répartis sur la piste (max 5 groupes au même moment).
- L'entraîneur sera sur place afin de bien visualiser les choses.
- Nous envisagions de s'entraîner les mêmes jours et heures que le planning. Cependant, afin de bien respecter les règles, les groupes de sprints pourront s'entraîner de 17h00-18h30 et le groupe d'endurance de 18h30 à 20h.
- Les vestiaires et douches ne seront pas accessibles
- Aucun matériel ne sera utilisé.

Hygiène : les coordinateurs seront à l'entrée de la piste, avec une table contenant des produits hygiénique (masque de protection, désinfectant, gel pour les mains, ...)

Les règles (dans cette première phase) à suivre sont les suivantes :

- Max 15 athlètes seront autorisés en même temps à la piste;
- Les athlètes seront divisés en groupe de 3 – le coach fera les différentes groupes ;
- Dans chaque groupe on respectera la distance sociale (c'est-à-dire une distance de 1,5m) ;
- Les différentes groupes seront répartis sur toute la piste (max 5 groupes) ;
- Chaque groupe fait son entraînement tout seul en respectant une distance respectable vis-à-vis les autres groupes (donc à partir de l'échauffement jusqu'au cooling down -> chaque groupe le fait séparément/individuellement). Il y aura pas d'interaction immédiate entre les différentes groupes.

Hervatting trainingen COVID19

Contact

Email : info@atlemo.be

Tel : 02/411 74 95

Website : www.atlemo.be



- En cas de des séries de sprint en groupe de trois, un couloir sera laissé libre entre chaque coureur. On ne court jamais l'un derrière l'autre, mais à côté de l'autre (avec une distance de 1,5m).
- Les douches et vestiaires seront fermées -> chaque personne vient en vêtement de sport
- Les athlètes viennent à l'heure, donc à 17h00 et quitteront la piste directement après l'entraînement.
- L'entrée sera prévue par la petite grille. Devant le garage un petit table sera placé avec des matériaux de protection : chacun désinfecte les mains en entrant et en sortant de la piste.
- L'entraîneur doit porter un masque – par préférence les athlètes porte un masque en entrant et sortant la piste (mais pas pendant l'entraînement même).
- Deux responsables seront présents sur la piste pour voir que tous les mesures soient respectées. Ces deux personnes : Hamza et Maarten.

Phase 2 (date encore à déterminer)

Reprise des entrainements pour **les cadets-scolaire** (+15ans)

- ➔ Comme pour les adultes, il y aura seulement de la course à pied (sprint et demi-fond)
- ➔ Ce groupe comprend également un groupe longue distance et un groupe sprinters. Au total, il y a environ 20 athlètes
- ➔ Ce groupe est également divisé en deux : sprint et longue distancee.

-

Les jeunes (6 ans à 15 ans) : En ce qui concerne les plus jeunes, les entrainements restent suspendus. nous sommes en plein discussion avec les responsables de l'infrastructure. Une décision sera prise dans les jours à venir.

Le club et la commune sont conscients des besoins de reprise d'activités, mais notre priorité est évidemment votre santé. Les consignes et mesures prises pour les entraînements des jeunes seront communiqué très bientôt. Le club est en train d'élaborer un plan pour ces entraînements : les entraînements aux moments différents , en groupe de dix, des entraînement adaptés, un entraîneur fixe par groupe,... Les adultes et les jeunes ne s'entraîneront pas au même moment. Plus de détails suivront plus tard.