

Organisatie van de training:

- Om de drukte van het sportpark (andere sporters) te ontwijken verzamelen/starten wij bij de openbare parkeerplaats bij Peter van Gennip Medevoort 29.
<http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2636100>
 - Op startlocatie wachten de lopers bij de trainer van zijn/haar groep op gepaste afstand van elkaar. Jullie krijgen bij aankomst de plek van je groep aangewezen
 - 2-3 Groepen per avond (een groep is groep 1 en 2 de andere groep 3, 4 en 5)* niet groter dan 7 lopers incl. trainer (dan is het voor de trainer te overzien).
 - Op de trainingsdagen zijn er 4 of 5 trainers waarvan er 2 als reserve (2 reserve trainers met hetzelfde loop niveau; die wanneer ze niet nodig zijn met elkaar kunnen trainen). Voorlopig wordt er op zaterdag niet getraind.
 - Groep voor groep verlaten we de startlocatie in 1 lijn en tussen de lopers is 1,5 m.
 - W-up en C-down is op de startlocatie.
 - De kerntraining verloopt in 1 lijn met 1,5 meter tussen hardlopers.
 - Lopers die zich niet houden aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen krijgt van de betreffende trainer een waarschuwing en bij herhaling verwijderd uit de groep.
 - Zoek zoveel mogelijk een route die niet druk bezocht wordt door fietsers of wandelaars.
 - Maak de lopers aan het einde van de training duidelijk dat ze niet moeten blijven hangen en naar huis gaan.
- maandag 18 mei en woensdag 27 mei trainen groep 3, 4 en 5 (5 trainers)
 - woensdag 20 mei en maandag 25 mei trainen groep 1 en 2 (4 trainers)
 - Daarnaast traint iedere loper zoveel mogelijk zelf volgens het schema.

Maatregelen voor trainers:

1. Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen*
2. Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen bij de waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
3. Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie.
4. Laat lopers gefaseerd de startlocatie betreden en verlaten.
5. Help de lopers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
6. Weet wie er aanwezig is bij de training (alleen vaste leden).
7. Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.

* Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neus verkoudheid, 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 38C°) 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 hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.