

Opstart clubtrainingen AVLO woensdag 20 mei 2020

Beste trainers en trainsters,

Hierbij de richtlijnen voor de heropstart in grotere groepen van de trainingen vanaf aanstaande woensdag zowel in Zele als Lokeren. Dit zijn geen vrijblijvende richtlijnen, maar verplichtingen om alles zo veilig als ordentelijk mogelijk te laten verlopen. We verwelkomen ook enkele jonge jeugdtrainers en langs deze weg willen we hen succes wensen. De verjonging van ons trainerskorps is op die manier ingezet.

Veel plezier alvast met de heropstart van de trainingen in grotere groepen.

In naam van de raad van bestuur van AVLOvzw

Patrick

Algemeen:

De veiligheidsraad heeft beslist dat de trainingen in open lucht opnieuw kunnen met een maximum van 20 deelnemers en aanwezigheid van een trainer mits in acht nemen van een aantal maatregelen.

- Social distance van 1,5m
- Geen aanrakingen (dus geen handtik spelletjes, aflossingen ...)
- 30m² ter beschikking per atleet (wat geen probleem is op een atletiekpiste)
- Verkouden of licht ziekjes = niet komen trainen
- Ontsmetten materiaal voor en na gebruik (bv kogels, discussen ...) en materiaal wordt onderling niet verwisseld tijdens de trainingen.
- Het verplicht dragen van mondkapjes door de trainers en dit voor hun eigen bescherming en deze van de atleten.


OPTIEK SONCK


Joma


Belfius
Lokeren



CHARELS


COHEZI
sport


runners'
lab


DRANKEN
VAN EETVELDE
LOKFREN


dynamic
kine • osteo • logo • sport


fatboy.


KREKELS
THE ART
TO ATTRACT
PEOPLE

- Geen toeschouwers tijdens de training maar kiss & ride principe. Voor de jeugdtrainingen zal er een kiss & ride zone gevraagd worden aan de stad in Lokeren met nadar en vaste plaatsen. In Zele stelt dit probleem zich niet echt. **Ouders betreden de pisteomgeving dus niet!**
- **Verzekering! De verzekering blijft geldig voor de gebruikelijke sportongevallen maar als iemand Covid-19 zou opdoen op de club tijdens training is dat een ander geval. De club kan aansprakelijk gesteld worden indien kan aangetoond worden dat deze de maatregelen niet volgde! De bewijslast ligt wel bij de besmette persoon. Dus nogmaals heel belangrijk dat iedereen de bovenstaande regels strikt laat toepassen!**

Onderbouw – kids zone

- Enkel opstart voor benjamins en pupillen: Samen met coördinatoren Leen en Els, Berten en Jan vinden we het niet opportuun om reeds met kangoeroes te starten. Het speelse karakter van deze leeftijdsgroep zal voor aanrakingen zorgen zonder enige twijfel. Dus tot en met 7 juni willen we eerst beginnen met benjamins – pupillen om te zien als dit werkbaar is en we voldoende trainers/trainsters ter beschikking hebben gezien de beschikbaarheidsproblemen van het afgelopen jaar.
- Elk geboortjaar wordt in 2 gedeeld. De regel van met 20 te kunnen opstarten vinden we niet werkbaar voor de jeugd. Na het bekijken van het aantal leden hebben we besloten om in Lokeren de groepen extra op te delen. De aantallen in Zele zijn kleiner waar dit niet nodig zal zijn. Concreet betekent dit 4 trainers in Zele. 2 voor benjamins en 2 voor pupillen en 7 in Lokeren. 3 voor benjamins (oudste benjamins is kleinere groep) en 4 voor pupillen. Op die manier zullen de groepen ongeveer 10 stuks groot zijn en werkbaar.
- Gezien de social distancing een enorme concentratie gaat vergen voor atleetjes en trainers voorzien we slechts in **1u training ipv 1u30. Ook geen drinkflessen of dergelijke verfrissingen!**
- De trainers zijn 15' op voorhand aanwezig om alles klaar te zetten (en ontsmetten) en nadien alles op te bergen en ontsmetten, maar vooral ook om stipt hun atleetjes te ontvangen op de afgesproken plaats.
- **Opwarmen doen we NIET meer in grote groep.** Iedere groep zal op een andere plaats op de piste verzamelen (deze info geeft Leen mee samen met de planning - inhoud training). Bij aankomst van de kinderen zullen we ze naar de juiste locatie doorsturen. Dus niet meer allemaal samen verzamelen aan de kantine of op de piste. Iedere groep warmt met zijn / haar trainer op. De benjamins kunnen hiervoor gebruik maken van baan 1-2-3, de pupillen baan 4-5-6, de miniemen warmen op buiten de piste.


OPTIEK SONCK

 **Joma**

 **Belfius**
Lokeren




COHEZI
sport

 **runners'**
lab


DRANKEN
VAN EETVELDE
LOKFREN

 **dynamic**
kine • osteo • logo • sport


CHARELS


fatboy.


KREKELS
THE ART
TO ATTRACT
PEOPLE

- Wat met materiaal? zacht materiaal kan niet gebruikt worden, enkel harde materialen. Hou er rekening mee dat de kinderen de afstand van elkaar moeten respecteren. Tikspelletjes, estafettes waarbij materialen worden doorgegeven... kunnen niet. Dergelijk materiaal dus niet gebruiken. Kegels, hoepels, lage horden... kan wel. Zeker vooraf én achteraf alles goed ontsmetten. Op beide locaties is het nodige materiaalvoorzien.
- inhoud trainingen: hou rekening met de afstand, kinderen mogen elkaar niet aanraken, wees daar kordaat in tijdens de training. Als je merkt dat bepaalde kinderen hier 'problemen' door ervaren, geef gerust een seintje, dan gaan we in contact met de ouders. Werpnummers (kogel en hockey) zullen we voorlopig niet inplannen bij de benjamins omwille van praktische redenen qua materiaal. In Lokeren zal er ook steeds 1 of 2 groepen zijn die we richting het park zullen sturen voor een looptraining.
- Tijdstippen van de training
 - o Lokeren
 - Woensdag van 16u30 tot 17u30: 7 trainers
 - Donderdag van 18 tot 19u15: 2 trainers
 - Zaterdag van 10 tot 11u: 7 trainers
 - o Zele
 - Dinsdag van 18u15 tot 19u15: 4 trainers
 - Woensdag van 18u15 tot 19u30: 2 trainers
 - Vrijdag van 18u15 tot 19u15: 4 trainers

Middenbouw – Development stage

De werking van de middenbouw kan bijna normaal verlopen zoals voorheen aangezien de groepen hier kleiner zijn en al wat meer gericht werken met uitzondering van de miniemen 1 die polyvalent blijven werken.

Algemene regels:

- **Miniemen 1** blijven in hun polyvalente trainingsgroep zodat tegen het einde van het seizoen duidelijk is waar hun voorkeur en sterktes liggen binnen het atletiegebeuren. Concreet betekent dit deze groep op


OPTIEK SONCK

 **Joma**

 **Belfius**
Lokeren




COHEZI
sport

 **runners'**
lab


DRANKEN
VAN EETVELDE
LOKFREN

 **dynamic**
kine • osteo • logo • sport

 **CHARELS**
 **fatboy.**


KREKELS
THE ART
TO ATTRACT
PEOPLE

zaterdag in Lokeren hoofdzakelijk training zal krijgen van Tom om 11u en op woensdag van Geert of Herman en dat ook om 16u30. Meer specifieke communicatie volgt naar trainers.

- Lokeren: op zaterdag van 11 tot 12u en op woensdag om 16u30
 - Zele: op maandag en vrijdag bij Luc om 18u15 en op woensdag om 18u15 de looptraining bij Erik
- **Miniemen 2 en kadetten** worden opgevolgd via hun schema door hun contacttrainer zoals het vroeger was en gaan trainen op de momenten zoals het voor de corona crisis was en bij de trainers doorgegeven voor de verschillende disciplines op de vaste dagen. Aan alle contacttrainers dus de opdracht om duidelijk te communiceren wie, wanneer bij welke trainers wordt verwacht.

Bovenbouw – Performance Stage

Voor de bovenbouw is het terug naar normale trainingen op de normale tijdstippen zoals voorheen maar wel met in acht nemen van de maatregelen zoals social distance, niet vermengen van groepen, ontsmetten materiaal ... Wees echt streng hierin want met regelmaat zal vanuit de sportdienst gecontroleerd worden.

Krachttrainingen blijven voorbehouden aan de enkelingen voor wie het een echte toegevoegde waarde betekent en op aanvraag van de trainers bovenbouw. De powerzaal kan hiervoor niet gebruikt worden aangezien dit een gesloten ruimte is die te klein is! Het moet dus buiten aan de hangar gebeuren momenteel.

Stipt op tijd komen en niet socializen aan de ingang en of kantine terrassen blijft belangrijk, ontsmetten van materiaal samen met handen wassen en ontsmetten waarvoor we op verschillende plaatsen gels staan hebben idem. Ook in de toiletten die apart kunnen benut worden.

Voor polsstok en hoog blijven we nog tijdelijk met de maatregel van een groot persoonlijk laken te gebruiken. Niet evident maar safety first en beter op deze manier dan helemaal niet kunnen springen.

Wedstrijden: geen duidelijkheid wat, wanneer en welke voorwaarden

Competitie is tot eind juli door de VAL afgelast en grote evenementen kunnen niet t.e.m. 31 juli. Er is ook geen duidelijkheid wat de voorwaarden zullen zijn om opnieuw competities te organiseren. Eén van de mogelijke pistes in de maand juli is een clubkampioenschap te organiseren maar hiervoor moeten we de randvoorwaarden kennen! De VAL streeft ernaar alle Belgische Kampioenschappen te organiseren en hiervoor is een taskforce opgericht.


OPTIEK SONCK

 **Joma**

 **Belfius**
Lokeren




COHEZI
sport

 **runners'**
lab


DRANKEN
VAN EETVELDE
LOKFREN

 **dynamic**
kine • osteo • logo • sport


CHARELS

fatboy.


KREKELS
THE ART
TO ATTRACT
PEOPLE