



“We Starten weer”

NIEUWSBRIEF

Week 21

Beste leden,

Vanaf 11 mei mogen volwassenen vanaf 19 jaar ook weer buiten trainen. Met voortschrijdend inzicht worden de protocollen door de atletiekunie en NOC-NSF aangepast en aangescherpt. Dit betekent dat ook loopgroepen de trainingen weer kunnen hervatten. Wij willen met jullie toewerken naar een normale situatie om op een goede en verantwoorde wijze weer open te gaan en weer lekker te kunnen trainen.

In deze nieuwsbrief de laatste stand van zaken en maatregelen die we met elkaar moeten opvolgen.

De versoepelde en aanvullende maatregelen vanaf maandag 11 mei in het kort

- In de openbare ruimte en op de accommodatie hardlopen en atletiek beoefenen in groepsverband voor alle leeftijden is toegestaan mits er 1,5 meter afstand tot elkaar wordt gehouden. Vermijd drukte. Geen officiële wedstrijden, geen gebruik van kleedkamers of douches.
- Officiële wedstrijden zijn tot 1 september niet mogelijk. Onderlinge trainingwedstrijden zijn mogelijk uitsluitend met eigen clubleden. Hierbij dient de 1,5 meter maatregel in acht genomen te worden.
- De maximale groepsgrootte wordt afgestemd met gemeente, bestuur en trainers. Zowel voor de accommodatie als voor de openbare ruimte.



Trainingen jeugd tot en met 18 jaar

De jeugd is op maandag 11 mei weer gestart met de trainingen. Als bestuur en trainers hebben we alle jeugdleden een persoonlijke kaart en uitnodiging gestuurd



WHATSAPP

Eventuele wijzingen en aanvullingen maken wij kenbaar via de gebruikelijke contactgroep (naast Deze Nieuwsbrief, facebook en website)

SOCIAL MEDIA

Volg ons ook op Facebook en website www.asveibergen.nl

VRAGEN?

Hebben jullie vragen, neem dan gerust contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op secretariaat@asveibergen.nl

Trainingen volwassenen vanaf 19 jaar

De trainingen kunnen weer starten met de geldende maatregelen. Houdt hierbij rekening dat de groepen worden gesplitst om de juiste afstand te kunnen behouden tot elkaar. Jullie trainer zal dit met jullie afspreken.

Trainers

- Bepalen zelf hun groeps grootte.
- Houden bij trainingen overzicht op de groep.

Aanmelden groepsleden

- Het is prettig om je vooraf aan te melden of je komt. Dit door een app te sturen naar je trainer of de Team-app te gebruiken.

Faciliteiten

- Kantine en terras zitten dicht.
- Er kan en mag geen (meegebrachte) koffie/thee na de training genuttigd worden.
- Kleedkamers zijn ook dicht.

Informatie en spelregels voor sporters



blijf thuis als je verkouden of griepig bent (of iemand in je huishouden). Volg altijd de richtlijnen van het RIVM



laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets. Houd rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



kom in je sportkleding, kleedkamers en douches zijn gesloten



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



vanaf 13 jaar houd je te allen tijde 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na de trainingssessie



neem je eigen bidon gevuld mee



boven de 70 jaar of behoort je tot een risicogroep? Denk na of het verstandig is om naar een sportlocatie te komen



vanaf 19 jaar mag je zonder begeleiding buiten trainen. Hanteer de voorwaarden volgens de lokale noodverordening.

WHATSAPP

Eventuele wijzingen en aanvullingen maken wij kenbaar via de gebruikelijke contactgroep (naast Deze Nieuwsbrief, facebook en website)

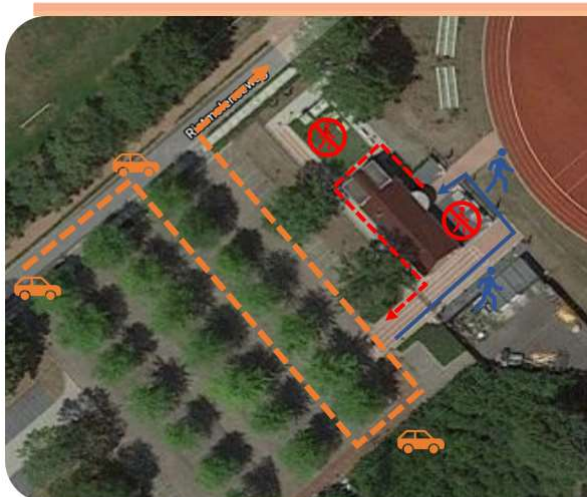
SOCIAL MEDIA

Volg ons ook op Facebook en website www.asveibergen.nl

VRAGEN?

Hebben jullie vragen, neem dan gerust contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op secretariaat@asveibergen.nl

Routing



Route met de auto naar ASV via Needseweg en Rietmolenseweg. Wegrijden rechtsaf richting Tosveld weg naar Haaksbergseweg. Met de fiets kan de normale route worden gevolgd.

Specifieke maatregelen en aandachtspunten

- Buik- en armspieren mag je thuis trainen, ga niet op de toestellen van de Outdoor-fitness en maak geen gebruik van de herstelruimte op zolder.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet. In uiterste nood is toilet gebruik mogelijk. Gebruiker maakt toilet na die tijd direct schoon en trainer na afloop van training nogmaals. Met de doekjes die daarvoor klaarliggen.
- 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 aanzitten (bijvoorbeeld deurknoppen); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Deze maatregelen zijn volgens de richtlijnen van de Atletiekunie en NOC-NSF ook te lezen op www.asveibergen.nl

Enkele tips

- Stop je eigen jack/jas etc. voor het lopen in een tas of fietstas. Niet in het halletje!!
- Dat geldt ook voor je bidon.
- Voor oefeningen en core-training, neem een eigen matje mee.
- Na de training ben je extra vatbaar door de prestatie/inspanning die je zojuist gedaan hebt. Zorg dus voor extra droge (warme) kleding voor na de training.
- De kluisjes kunnen niet gebruikt worden, jullie zijn zelf verantwoordelijk voor je eigendommen zoals auto-/fietssleutel.

Wij wensen jullie weer veel sportplezier!

Met vriendelijke en sportieve groet,

Het bestuur van ASV en jullie trainers

WHATSAPP

Eventuele wijzingen en aanvullingen maken wij kenbaar via de gebruikelijke contactgroep (naast Deze Nieuwsbrief, facebook en website)

SOCIAL MEDIA

Volg ons ook op Facebook en website www.asveibergen.nl

VRAGEN?

Hebben jullie vragen, neem dan gerust contact met ons op. Wij zijn bereikbaar op secretariaat@asveibergen.nl