**Stichting de Brugrunners**

Locatie: PRC Delta, Wielrenpad 2 in Spijkenisse

**Werkplan trainingen 16 Juni 2020**

**1. Algemeen**

· Het creëren van een veilige omgeving voor alle hardlopers en trainers.

· Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel.

· Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact; bedoeld dan wel onbedoeld.

· Trainers zijn tijdig voor aanvang van de training aanwezig om zijn/ haar groep op te

vangen op de aangeven locatie op het parkeer terrein.

· Deelnemers aan de training komen niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de

Training en komen in sport kleding

· De grootte van de groep bedraagt ca 10 à 14 personen.

· Trainingen worden alleen gegeven door (hulp) trainers met ervaring; deze

trainers moeten door het bestuur zijn aangewezen.

· Alle aanwijzingen van de trainer(s)/ corona coördinator(s) moeten stipt worden

opgevolgd. De trainer(s) draagt een oranjehesje met de opdruk trainer en corona

coördinator.

· Contante betaling is niet mogelijk. In een dergelijk geval wordt door de trainer een

aanwezigheidsregistratie bijgehouden Dit wordt na afloop van het kwartaal naar de

penningmeester opgestuurd die via een email zal vragen voor betaling van het

verschuldigde bedrag.

**Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen.**

· Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus,

niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.

· Houd 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.

· Blijf thuis als iemand in je huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of

benauwdheidsklachten heeft.

· Blijf thuis als iemand in je huishouden positief getest is.

· Personen ouder dan 70 jaar dienen zelf hun risico te analyseren of zij aan de training

kunnen deelnemen.

· Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.

**3. Gedragsregels op de vertrek locatie.**

· Alle hardlopers en trainers verzamelen zich op de parkeerplaats van PRC Delta met in acht

neming van onderlinge afstand van 1,5 meter.

· De PRC Delta kantine en kleedruimtes zijn en blijven tijdens de trainingen gesloten

inclusief de toiletten. Omkleden en douchen is niet mogelijk.

· Trainers en atleten moeten onderling een afstand van 1,5 meter in acht nemen.

· Verlaat direct na afloop van de training de parkeerplaats.

**4. Overige bepalingen.**

· Groepen atleten van meer dan 14 personen worden verdeeld over een nieuw te

vormen “tweede” groep.

· Tijdens de training moet een onderlinge afstand aangehouden worden van 1,5 meter.

· De trainer ziet erop toe dat er gesport wordt volgens de veiligheidsrichtlijnen.

**6. Training locaties.**

Trainingen vinden plaats binnen en rondom Nissewaard.

Op dinsdag ochtend van 09:15 – 10:45 uur en avond van 19:30 -21:00 uur

en donderdag ochtend van 09:15 – 10:45 uur en avond van 19:30 -21:00 uur.

Er wordt getraind op rustige locaties, vermijd drukte, de locatie wordt op moment van de training bepaald door de trainer van de groep.

Secretariaat van de Brugrunners.

[secretariaat@debrugrunners.nl](mailto:secretariaat@debrugrunners.nl)

Ivonne van der Pad

|  |  |
| --- | --- |
|  | 0181-636844 |