**Wat kan er vanaf 4 mei 2020?**

*Vanaf 4 mei mag je opnieuw contactloze sporten beoefenen in de buitenlucht**met maximaal twee personen, naast de mensen die onder hetzelfde dak wonen, op voorwaarde dat fysieke afstand altijd gerespecteerd wordt. Dat wil zeggen dat naast wandelen, lopen, fietsen, joggen, skaten, je oa opnieuw mag tennissen, golven, vissen of trainen op atletiekpiste.*

*Opmerking: het gaat over groepjes van 3 steeds dezelfde personen. Dus 1 trainer kan aan max 2 atleten training geven. De andere atleten mogen per 3 trainen maar zonder trainer dan, met steeds in acht neming van de geldende veiligheidsvoorschriften!(social distancing, ontsmetting,...). Ik denk dat we best dan een atleet per groepje aanduiden die erop waakt dat deze strikt worden nageleefd.*

**Geldende maatregelen voor de atletiekpiste**

Uiteraard willen we dat steeds iedereen kan sporten in een veilige omgeving en werden er enkele voorzorgsmaatregelen genomen. Voor de **atletiekpiste** gelden volgende afspraken:

* **Enkel leden van Vita (vanaf categorie cadetten)** mogen de site betreden binnen de openingsuren.
* Men kan **volgende zones** gebruiken: piste – verspringen – speerwerpen – kogelstoten/ discuswerpen. Hoogspringen en polsstokspringen zijn voorlopig niet mogelijk
* Per zone zijn er telkens drie atleten (of twee atleten en een begeleider) toegestaan. Indien spurt/hordentraining gedaan wordt kunnen de twee rechte lijnen gebruikt worden (aankomst : baan 2, 5 en 8; overzijden 2, 4 en 6). Dat wil zeggen dat er maximaal 15 sporters tegelijk op de site zijn.
* Behalve atleten, trainers en bestuursleden wordt niemand toegelaten tot de atletiekpiste
* Loslopen gebeurt bij voorkeur in stadspark

(\*) Uittreksel van Belgisch staatsblad van 30/04/2020

- wandelingen en fysieke activiteiten in open lucht die geen fysieke

contacten impliceren, alleen of in het gezelschap van personen die

onder hetzelfde dak wonen en/of in het gezelschap van maximum

twee, steeds dezelfde, andere personen, met respect van een afstand

van 1,5 meter tussen elke persoon;

Je dient een **eigen kogel/discus/speer** te gebruiken. Op de piste mogen max 10 horden gebruikt worden. Deze dien je na gebruik zelf te ontsmetten. Estafette (stok doorgeven) wordt nog niet toegelaten. Alle gebezigd materiaal dient na de training ontsmet te worden. Iedere atleet, begeleider wordt verzocht zelf ontsmettingsmateriaal mee te nemen. De club zal er ook plaatsen maar kan niet garanderen dat het niet verdwijnt.

De Vlaamse Atletiek Liga voorziet het volgende

Specifieke richtlijnen per discipline / soort training:

* Stretching / stabilisatie / conditie:
	+ Geen gebruik van balustrade / rekstok tenzij volledige oppervlakte ontsmet wordt.
	+ Atleten moeten matje van thuis meenemen en hierop hun grondoefeningen doen, indien niet mogelijk moeten matjes van de vereniging worden ontsmet voor aanvang training.
* Sprint:
	+ 1 startblok per atleet per training, de atleet/trainer haalt de startblok en zet hem zelf terug na ontsmetting.
	+ Verbod op aflossingen.
	+ Hou minstens 1 baan vrij tussen de atleten.
* Horden:
	+ 1 persoon (bij voorkeur trainer) zet alle horden, past ze aan en zet ze terug (of 1 atleet rijen 1&2, de volgende rijen 3&4,…). Ontsmetten na gebruik.
* Werpen:
	+ Elke atleet neemt indien mogelijk zijn eigen werptuigen mee, of krijgt gedurende de hele training één of meerdere werptuigen toegewezen. De atleet haalt deze tuigen en zet deze zelf terug na ontsmetting
	+ Geen medecinebalworpen naar elkaar, bij voorkeur tegen een muur.
	+ Elke atleet gebruikt eigen handdoek, magnesium,…
* Verspringen:
	+ Altijd dezelfde persoon die de hark of meter vastneemt.
* Midden/Lange afstand:
	+ Loop alleen, niet hazen.
	+ Loop in banen met een lege baan er tussen.
	+ Respecteer de tussenafstand tussen de atleten bij gebruik zelfde baan (minimum 5 meter).

Gelieve niet te leunen/stretchen tegen **de omheining**.

 Hou steeds voldoende afstand, was je handen bij thuiskomst laat geen afval achter op de sportsite.

**De toegang tot kleedkamers, sanitair en de cafetaria is nog altijd verboden**.

Wel zal sanitair aan overkant piste open blijven zodat water kan gebruikt worden om materiaal te ontsmetten.