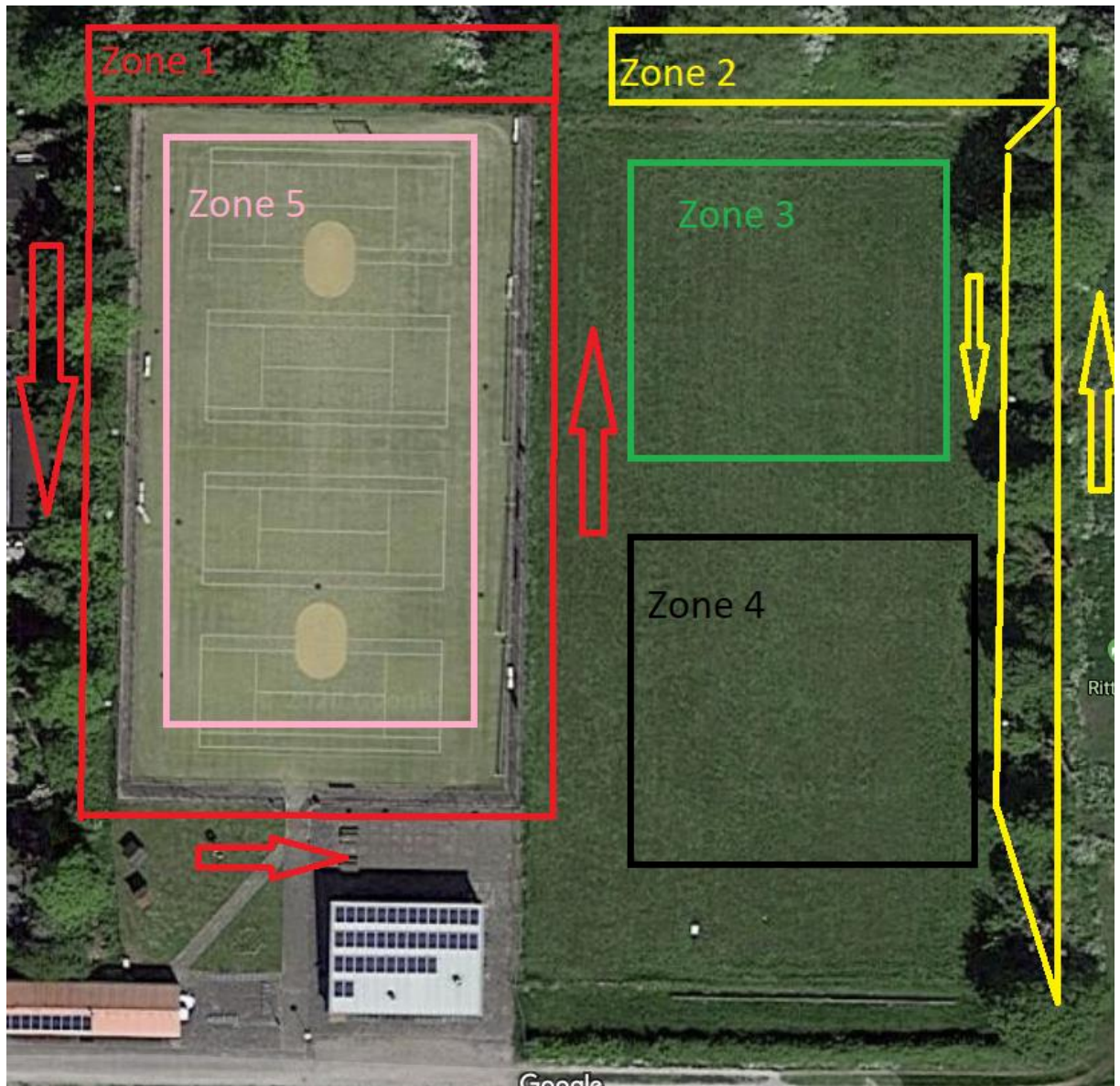




### 3. Specifiek voor Atlas Outdoor Ritthem

- Maximaal 16 trainende leden (4 groepen van 4 personen) + 1 trainer.
- Lees vooraf de gezondheidscheck door en kijk of je mag gaan trainen.
- Bij aankomst handen desinfecteren bij terraskantine en bevestiging aan trainer dat gezondheidscheck OK was. (zie pagina zes)
- Trainer plaatst bij aankomst persoon meteen in de zone om groepsvorming te voorkomen en geeft ze een specifieke kleur lintje/ hesje wat om het lichaam heen gaat. De kleur staat gelijk aan de groep waarbij de sporter ook bij blijft
- Groepen van 4 leden worden ingedeeld op niveau en krijgen een eigen kleur lintje, Door sporters op niveau in te delen worden de groepen niet elke training compleet omgegooid waardoor er minder kans ontstaat op overdracht.
- Personen uit verschillende zones mogen niet met elkaar in contact komen / vermengen.
- Geen gezamenlijke warming up (Wup) en cooling down (CoD), Wup en Cod vinden plaats in eigen zone op eigen initiatief.
- Wordt gewerkt met een vast schema binnen de zone. Trainer legt dit mondeling uit of er ligt een uitleg op een papier.
- Op sein van trainer kan er gewisseld worden van zone door de groep.
- Per zone max 4 personen met minimaal 1.5 meter afstand
- Na afloop direct terrein verlaten en lintjes/ hesjes achterlaten in zone. Trainer reguleert gecontroleerd vertrek per zone.
- 5 zones met verschillende oefeningen. Gebruik van zones is afhankelijk van hoeveelheid leden, aanwezigheid korfbal en / of aanwezigheid hondenschool



#### **Zone 1:**

- Hoge bok + ronde om korfbalveld
- Doel: klimmen + lopen
- Looprichting: Linksom (bokken, bosjes, kantine, korfbalveld, via bokken naar specifieke hindernis)
- Klimrichting: van Daknet tot postmanwalk

#### **Zone 2:**

- Lage bok + Snipperpad langs ijsbaan
- Doel: klimmen +lopen
- Looprichting: Linksom (hek uit, over ijsbaan, tot aan container, terug over looppad, via bokken naar specifieke hindernis)
- Klimrichting: van Hoge muur richting Monkeybar

**Zone 3:**

- Achterzijde ijsbaan
- Doel : loopscholing /loopconditie
- Binnen het vak minimaal 4 verschillende stations

**Zone 4:**

- Voorzijde ijsbaan of tennisveld.
- Doel : krachttraining met attributen.
- Binnen het vak minimaal 4 verschillende stations

**Zone 5:**

- Korfbalveld
- Doel: Krachttraining en looptraining
- Kan gebruikt worden als Korfbalveld niet wordt gebruikt voor andere doeleinden.  
Houd rekening met modder aan de schoenen

**Inhalen:**

- Klimmend: minimaal 1.5 meter (1 laan tussen laten)
- Lopend: Minimaal 1.5 meter, liefst meer. Vooraf elkaar waarschuwen!
- Bij nauwe ruimtes: Snel verkeer heeft voorrang, vooraf elkaar waarschuwen!

**Trainers:**

- Ivo van den Broeke
- Andy de la Combé
- Sander Zeiseink
- Theo Kappetein
- Jacco de Broekert
- Ibrahim Vermazen
- 2 x stagair Cios

**Trainingstijden:**

- Maandag: 19.30 uur – 21.00 uur Volwassenen
- Woensdag: 15.00 uur – 16.00 uur Jeugd 8-12 jaar
- Woensdag: 19.30 uur – 21.00 uur Volwassenen
- Vrijdag: 18.30 uur – 19.30 uur Jeugd 13-17 jaar
- Zaterdag: 10.30 uur – 12.00 uur Volwassenen
- Zondag: 09.00 uur – 11.00 uur Volwassenen

**Voor trainers:**

- Ruim op tijd de animo checken, namen noteren, gezondheidscheck via de app uitvoeren
- Trainingsschema aanpassen aan huidige maatregelen
- Leden ontvangen, laten desinfecteren, navragen gezondheidscheck en plaatsen in eigen zone, tevens ook gecontroleerd laten vertrekken
- Controle op naleving protocol.
- Bewust zijn verantwoordelijkheid als trainer voor het slagen van het protocol

Voor leden:

- Houd je aan de algemene corona regels
- Meld jezelf aan voor de training via de Atlas Outdoor Ritthem app.
- Doe voor vertrek de gezondheidscheck, kijk of je mag gaan trainen en geef aan trainer aan dat je aan de voorwaarden voldoet om te mogen sporten.
- Gebruik je gezond verstand en probeer het ondanks de restricties werkbaar te maken
- Kom niet te vroeg en blijf niet plakken
- Houd er rekening mee dat de kantine en kleedkamers dicht zijn
- Neem identificatie mee ivm mogelijke controles
- Blijf bij je eigen groepskleur en vergeet je hesje/ lintje niet achter te laten.
- Bij het (bewust) niet naleven van het protocol worden de trainingen stilgelegd.
- Kom zoveel mogelijk alleen. Indien niet mogelijk: Draag mondkapjes in de auto.

Things to do:

- Hesjes / lintjes
- Markering Zones
- Iedereen toevoegen in de groepsapp
- Informeren leden
- Informeren trainers



Rijksoverheid

## Check: Stel uw klant/cliënt de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Neusverkoudheid



Koorts vanaf  
38 graden



Benauwdheidsklachten

Heb je op dit moment een  
huisgenoot met koorts en/of  
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus  
gehad en is dit de afgelopen  
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot /gezinslid  
met het nieuwe coronavirus en  
heb je in de afgelopen 14 dagen  
contact met hem/haar gehad  
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in thuisisolatie omdat je  
direct contact hebt gehad met  
iemand waarbij het nieuwe  
coronavirus is vastgesteld?



*Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,  
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak*



coronavirus