

Traineren bij Logo met ingang van 18 mei 2020

Vanaf 18 mei 2020 proberen we alle trainingen weer door te laten gaan.

Er zijn echter een aantal beperkingen:

1. We moeten onderling 1,5 meter afstand houden
2. We zullen voorlopig met maximaal 10 personen in een groep trainen.

Daarom hebben bestuur en trainers het volgende besloten.

Reserveren

Iedereen die aan een training wil deelnemen moet vooraf “reserveren”.

Zonder reservering loop je het risico dat je niet mee kunt trainen. Dit geldt de komende tijd voor elke training. De trainingstijden veranderen vooralsnog niet.

Meld je zo spoedig mogelijk maar uiterlijk 24 uur voor aanvang van de training aan door een mail te sturen met als aanhef “Aanmelding training hardlopen/nordic walken/powerwalken d.d. (datum training)”.

Aanmelden voor hardlopen bij Wilma Honing (penningmeester@loopgroep-oudewater.nl)

Aanmelden voor Nordic walken bij Joke Bode (jokebd@yahoo.com)

Aanmelden voor powerwalken via Wendy Vermeulen (wendy@loopgroep-oudewater.nl)

Aanmelden voor wandelen (nieuwe activiteit per 18 mei) bij Henny Korrel (h.korrel@zonnet.nl)

Er kunnen voorlopig maximaal 10 lopers in een groep met een trainer, zijn er meer aanmeldingen dan zullen wij proberen een tweede trainer te laten komen. Er wordt dan apart van elkaar getraind.

Locatie

Veiligheidshalve trainen we nog **niet** op de baan, omdat het daar lastig is om de minimale afstand te bewaren.

De **hardlooptrainingen** worden voorlopig gegeven op het industrieterrein Tappersheul.

Verzamelen 10 minuten voor aanvang van de training op het parkeerterrein bij de Gemeentewerf.

Je kunt je fiets kwijt in de fietsenstalling naast de Gemeentewerf, parkeren van auto's kan op het parkeerterrein.

De **trainingen Nordic walken, powerwalken en wandelen** starten niet op de baan maar bij het Stads kantoor aan de Waardsedijk. Verzamelen 10 minuten voor aanvang van de training op het parkeerterrein naast het Stads kantoor. Je kunt je fiets kwijt in de fietsenrekken voor het Stads kantoor, parkeren van auto's kan op het parkeerterrein.

Houd altijd 1,5 meter afstand, ook bij aankomst en vertrek. Neem geen waardevolle spullen mee want we hebben nu geen plek om deze op te bergen. Luister goed naar de aanwijzingen van de trainer en volg deze op.

Afhankelijk van de beslissingen van het kabinet zullen we proberen om weer naar een “normale” situatie toe te werken, voorlopig proberen we het op deze manier. De beperkingen kunnen zorgen voor een training die wellicht afwijkt van de “normale” trainingen, maar we mogen in ieder geval weer trainen !

Daarvoor is het natuurlijk heel belangrijk dat iedereen zich aan bovenstaande regels houdt, maar uiteraard ook aan de algemene regels van de RIVM. Die zullen we hier niet allemaal herhalen aangezien deze op diverse sites zijn terug te vinden. Oudewater heeft zelf ook een dergelijke site waar alle informatie overzichtelijk terug te vinden is: <https://www.oudewater.nl/inwoners/sporten-tijdens-coronatijd>

Maar het belangrijkste is:

HOUD ALTIJD 1,5 meter afstand

Ga niet sporten en blijf thuis als:

- je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- iemand in je huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- iemand in je huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Blijf dan veertien dagen thuis. Dit omdat je veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden.

Bij bovenstaande klachten mag je **niet trainen**. Behoor je tot de risicogroep, ga dan bij voorkeur niet trainen om het risico te verminderen. Twijfel je dan kom je ook **niet trainen**. Neem je verantwoordelijkheid, we willen andere leden niet besmetten.

Er is op de locaties geen toilet aanwezig, dus ga thuis vooraf aan de training naar het toilet. Neem water mee in eigen bidon en zet daar je naam op, zodat er geen verwarring kan ontstaan. Was voor en na de training goed je handen.

We zullen voorlopig zonder materialen trainen maar mochten we deze weer gaan gebruiken dan worden ze voor en na gebruik uiteraard gereinigd.

We rekenen op jullie medewerking om de trainingen weer veilig en sportief op te kunnen starten.

Bestuur en trainers Logo

