

Maatregelen voor trainers:

- trainers, begeleiders en vrijwilligers van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
 - Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
 - Zorg zelf, indien noodzakelijk of gewenst, voor persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie/trainingslocatie.
- bereid je training goed voor. Voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ geldt: houd anderhalve meter afstand, ook onderling;
- Bereid je training goed voor en zorg voor oefeningen/spelvormen bij de leeftijdsgroepen vanaf 13 jaar waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand gegarandeerd blijft.
 - maak vooraf (gedrags)regels aan sporters duidelijk, met name voor de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ waarbij tijdens het sporten anderhalve meter afstand moet worden gehouden;
 - denk voor de groepen 13 tot en met 18 jaar en 19+ vooraf na over de sportactiviteiten in relatie tot de groeps grootte. Zorg dat er anderhalve meter afstand gehouden kan worden ook tijdens de activiteiten;
 - Zorg dat de training klaar staat als de atleten arriveren zodat je gelijk kunt beginnen. Laat sporters in daartoe afgebakende ruimtes trainen;
- Zorg dat er in de leeftijdsgroepen 13 tot en met 18 en 19+ zo min mogelijk materialen gedeeld moeten worden;
- tracht bij je lessen vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen tot en met 12 jaar, jeugd van 13 tot en met 18 jaar en 19+ te voorkomen;
 - gebruik bij je lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden;
- Maak vooraf (gedrags)regels aan atleten duidelijk: met name voor de groepen vanaf 13 jaar waarbij de 1,5 meter afstand te allen tijde geldt.
 - Wijs atleten op het belang van handen wassen.
 - volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
 - Help de atleten om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
 - zorg dat de training zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt;
 - Laat atleten gefaseerd de accommodatie betreden en verlaten.
 - Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat noodzakelijk is voor de atletiekbeoefening, toiletgang of fysieke begrenzing van de atleet.

- wijs sporters op het belang van handen wassen en schud geen handen;
- help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houd anderhalve meter afstand met al je sporters en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact);
- laat sporters niet eerder toe dan tien minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De sporters moeten na afloop direct vertrekken;
- laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten;
- zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les/training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was je handen met water en zeep na iedere training;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.