

# HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB



## IK BEN ATLEET!

- **Blijf thuis als je verkouden bent**, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen hebt. Behoor je tot een risicogroep dan raden we het trainen af.
- **We adviseren om 1 hobby per week te doen!**
- Doe je trainingskledij aan, vul je drinkbus. Volwassenen nemen indien nodig **eigen materiaal** mee (werptuigen, spikes, ...).
- **Ga thuis nog een keer naar toilet en was grondig je handen** voor je vertrekt.
- Hou je **tijd op de club zo kort mogelijk**, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training. **Er zijn geen douches of kleedkamers open.**
- Indien je gebracht wordt doe je een '**Kiss & Ride**', je chauffeur komt niet uit de auto. Spreek een uur af om je op te pikken (niet op de parking wachten!)
- Hou steeds een **veilige afstand** (+12 j minstens 1,5m) van iedereen als je toekomt op de training en tijdens de training.
- **Volg de richtlijnen** van je trainer en de toezichter op de piste goed op,
- Zorg dat je voortdurend goede **hygiënische reflexen** hebt: ontsmet regelmatig handen en materiaal, papieren zakdoeken, niezen in elleboog, gezicht niet aanraken,...
- **Raak enkel aan wat je moet aanraken**, zorg dat materiaal ontsmet is voor je het aanneemt of doorgeeft van iemand anders.

o Begeleide trainingen:

<b>Maandag</b>	<u>Competitie Halflange en lange afstand</u> Cadetten °2007-2006 Scholieren °2005-2004 Juniors °2003-2002	<b>19.00-21.00</b>
	<u>Competitie Spurt- en kampnummers</u> Cadetten °2007-2006 Scholieren °2005-2004 Juniors °2003-2002	<b>20.00-21.30</b>
<b>Woensdag</b>	Kangoeroes °2015-2014	<b>18.45-19.45</b>
	Benjamins °2013-2012	
	Pupillen °2011-2010	<b>19.00-20.00</b>
	Miniemen °2009-2008	
	<u>Competitie Halflange en lange afstand</u> Cadetten °2007-2006 Scholieren °2005-2004 Juniors °2003-2002	<b>19.30-21.30</b> (of andere afspraak met trainer)
	<u>Competitie Spurt- en kampnummers</u> Cadetten °2007-2006 Scholieren °2005-2004 Juniors °2003-2002	<b>20.10-21.30</b>
<b>Vrijdag</b>	Miniemen °2009-2008	<b>18.00-19.00</b>
<b>Zaterdag</b>	<u>Competitie Spurt- en kampnummers</u> Cadetten °2007-2006 Scholieren °2005-2004 Juniors °2003-2002	<b>10.00-12.00</b> (horden + werpnummers wedstrijd!)
<b>Zondag</b>	<u>Competitie Halflange en lange afstand</u> Cadetten °2007-2006 Scholieren °2005-2004 Juniors °2003-2002	<b>10.00-12.00</b>

Op deze momenten zijn de terreinen voorbehouden voor deze groepen!