



Mededelingen

Beste Johan,

Tadaah, we kunnen en mogen weer samen trainen! Dat is goed nieuws! En ook wel een beetje eng. Hoe pakken we dat aan? En hoe zorgen we voor een zo veilig mogelijke omgeving voor onze atleten en trainers?

Belangrijk uitgangspunt hierbij is dat iedereen voor zichzelf bepaalt wat goed voelt! Behoor je tot een kwetsbare doelgroep of voel je je er niet zeker over om deel te nemen? Wacht dan gerust nog even met de groepstrainingen. Laat je niet leiden door de groep en pak de trainingen pas weer op als het jou schikt. Dat geldt ook voor de trainers. Soms kan het dus zijn dat het aantal groepen aangepast wordt aan de omstandigheden. We gaan er vanuit dat iedereen hier begrip voor heeft. Voor het trainen met groepen gelden nog wel strenge richtlijnen. Hou je hier dus aan! Dan maken we het voor iedereen leuk en zo veilig mogelijk.

In deze nieuwsbrief alles over de nieuwe situatie en hoe we weer gaan opstarten. Heb je algemene vragen over trainen in deze bijzondere tijd? Stel ze gerust via secretaris@avveluwe.nl

We hebben er zin in en gaan er weer leuke trainingen van maken.

Met sportieve groet,

Trainers en bestuur AV Veluwe



ALGEMEEN

De maximale groepsgrootte is vanaf nu 10 personen. Dit is inclusief trainer. We zullen ons hier strikt aan houden. We willen natuurlijk wel blijven trainen nu het weer mag. Daarom doen we een dringend verzoek aan jullie of je van tevoren wilt melden of je op de training komt. Dit kan via de Whatsappgroep die door je trainer wordt beheerd of direct bij je trainer zelf. Zit je niet in een groep, meld je hiervoor dan (tijdelijk) aan. Mocht er geen app groep bestaan voor jouw groep, wordt deze alsnog aangemaakt door je trainer. Als je niet in een appgroep zit kun je mailen naar tcg-secretaris@avveluwe.nl met je nummer en de training(en) waavoor je wilt worden toegevoegd. Als de groep te groot wordt (meer dan 10 personen) doen we er alles aan om een extra trainer te regelen. Wanneer dit niet lukt, dan geldt het maximum van 10 lopers. De trainer zal naar eigen inzicht zorgen dat iedereen de kans krijgt een keer mee te kunnen lopen.

De startlocatie van de trainingen (m.u.v. de baantraining) wijzigt.

Omdat we niet met een grote groep bij elkaar willen staan, starten de trainingen op het middenveld van Orderbos. Als je de auto parkeert bij de bloembakken (tussen AV'34 en CSV) kun je via het brede pad het veld op lopen. Verzamel je bij je eigen trainer, deze staan op verschillende plekken en houdt bij het verzamelen afstand van elkaar.

Voor de komende week hebben we de volgende groepen (op de reguliere tijdstippen):

- Maandag: groep Rico, Nemi, Elmer (of Lia) Tonnie
- Dinsdag: groep Richard, Aat, Jan Willem/Hans
- Woensdag: groep Tinus/Gerald, Lia / Jan K., Henk

Voor de core stability komen we nog even op terug op de invulling want we hebben nog geen zekerheid over de baan en de bijbehorende regels.

- Donderdag: groep Richard, Hans

- Vrijdag: groep Berry en Claudia
- Zaterdag: groep Tonnie, Aat, Nemi, Lia, Nils (waarbij deze zaterdag uiteraard in het teken staat van een hart lopen voor ons jubileum).

Wijzigingen onder voorbehoud, staat je trainer / training er niet bij? Informeer naar de mogelijkheden. Voor alle tijden en trainingen raadpleeg de website: <https://www.avveluwe.nl/waar-en-wanneer/>

We houden je uiteraard zoveel mogelijk op de hoogte via de website, Social Media en de diverse appgroepen over de trainingen wanneer er wijzigingen/updates zijn.



TRAININGEN

Voor de training gelden de volgende regels:

- Kom alleen naar de training als **jij (en je huisgenoten) volledig fit zijn**. Blijf dus thuis als je ziek of verkouden bent. Indien je twijfelt neem contact op met je trainer.
- Is iemand in je huishouden of omgeving positief getest op Corona, blijf dan nog 14 dagen na het laatste contact thuis.
- Hou je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen (raadpleeg hiervoor eventueel de website van het RIVM).
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers en douches zijn gesloten.
- Ga thuis naar het toilet.
- Meld je tijdig aan en volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de trainingslocatie. (Reis

alleen of kom met personen uit jouw huishouden).

- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training naar de club.
- Verlaat direct na de training de trainingslocatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers. Een trainer kan je naar huis sturen indien je toch ziek/verkouden op de training verschijnt.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of maak de materialen schoon voordat iemand anders ze gebruikt (indien van toepassing).
- Gebruik alleen je eigen bidon/waterreservoir om uit te drinken.
- Als je op de accommodatie van AV 34 of CSV bent houd je dan ook strikt aan de regels. Kom hier alleen als je er ook gaat sporten. De accommodatie kan gesloten worden als er niet volgens de regels wordt gewerkt. En daar zit natuurlijk niemand op te wachten.

En vooral: hou afstand, minimaal 1,5 meter en bij voorkeur meer!



Copyright © 2020 AV Veluwe, All rights reserved.
Je krijgt deze mail omdat je lid bent van AV Veluwe

Our mailing address is:

AV Veluwe
Sportpark Orderbos 13
Apeldoorn, Veluwe 7313HN
Netherlands

[Add us to your address book](#)



This email was sent to agovv@kpnmail.nl
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
AV Veluwe · Sportpark Orderbos 13 · Apeldoorn, Veluwe 7313HN · Netherlands

