

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** van iedereen als je toekomt op de training. Ben je **+12** draag dan ook een **mondmasker!**
- **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:

Maandag	Recreanten + Start to Run	19.00-20.00
	Competitie Halflange en lange afstand Vanaf Cadet °2007	19.00-21.00
	Competitie Spurt- en kampnummers Vanaf Cadet °2007	20.00-21.30
Woensdag	Recreanten + Start to Run	18.45-19.45
	Kangoeroes °2015-2014	
	Benjamins °2013-2012	
	Pupillen °2011-2010	19.00-20.00
	Miniemen °2009-2008	
	Competitie Halflange en lange afstand Vanaf Cadet °2007	19.00-21.00
	Competitie Spurt- en kampnummers Vanaf Cadet °2007	20.10-21.30
Vrijdag	Pupillen °2011-2010	18.00-19.00
	Miniemen °2009-2008	
	Competitie Halflange en lange afstand Vanaf Cadet °2007	19.00-21.00
	Recreanten	
Zaterdag	Competitie Spurt- en kampnummers Vanaf Cadet °2007	10.00-12.00 (horden + werpnummers wedstrijd!)
Zondag	Competitie Halflange en lange afstand Vanaf Cadet °2007	10.00-12.00

Op deze momenten zijn de terreinen voorbehouden voor deze groepen!