



# 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.
- Alle jeugd is welkom maar **kangoeroes ENKEL indien geboren in 2013**.
- Doe je trainingskledij aan, vul je drinkbus. Volwassenen nemen indien nodig **eigen materiaal** mee (werptuigen, spikes, ...).
- Neem **GEEN sportzak** mee.
- **Ga thuis nog een keer naar toilet en was grondig je handen** voor je naar de training vertrekt.
- Hou je **tijd op de club zo kort mogelijk**, kom niet te vroeg en vertrek meteen na de training. De kleedkamers en douches zijn gesloten.
- 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 jaar minstens 1,5m) van iedereen, dus ook van je trainer en atleten binnen de groep.
- **Volg de richtlijnen** van je trainer en de toezichter op de piste goed op, hou je aan de afgesproken signalisatie en richtingen.
- 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.

- **Begeleide trainingen:**

<b>Maandag</b>	Recreanten	19.00-20.00 (of later voor langere afstand)
	Competitie spurt- en kampnummers	20.00-21.30
<b>Woensdag</b>	Kangoeroes °2013	19.00-20.00
	Benjamins °2012-2011	
	Pupillen °2010-2009	18.45-19.45
	Miniemen °2008-2007	19.00-20.00
	Competitie halflange en lange afstand (vanaf cadet)	20.00-21.30
	Competitie spurt- en kampnummers	20.10-21.30
	Recreanten	18.45-19.45
<b>Vrijdag</b>	Competitie halflange en lange afstand (vanaf cadet)	19.00-21.00
<b>Zaterdag</b>	Competitie spurt en kampnummers (vanaf cadet)	10.00-12.00 (enkel kampnummers/techniek)

Op deze momenten zijn de terreinen voorbehouden voor deze groepen!

**Individuele trainingen:** Schema's voor bovenstaande groepen zijn beschikbaar om aanvullend te gebruiken op andere momenten. Check [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)