



IK BEN OUDER!

- Hou je kind thuis als hij/zij verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft.
- Respecteer het begin en eind uur van de training, zorg dat je je kind tijdig afzet en ophaalt, maar zeker niet meer dan 10 minuten voor het afgesproken uur.
- Er zijn geen douches of kleedkamers open, je kind moet al trainingskledij aan hebben. Geef een drinkbus mee.
- Indien je je kind brengt of met de fiets begeleidt doe je een 'Kiss & Ride'. Je zet je kind buiten aan de **Kiss & Ride zone** (oud Kapelleke) af en haalt hem/haar daar op. **Ouders hebben GEEN toegang** tot de accommodatie.
- Volg verder de **specifieke richtlijnen** van clubbestuur en trainers op.
- Zorg dat je voortdurend goede **hygiënische reflexen** hebt: ontsmet regelmatig je handen en materiaal, gebruik papieren zakdoeken, nies in je elleboog, raak je gezicht niet aan,...
- **Overloop** met je kind ook de afspraken op de 'Ik ben atleet' fiche.
- **Begeleide trainingen:**

Maandag	Recreanten + Start to Run	19.00-20.00 (of later)
	Competitie halflange en lange afstand (vanaf °2007)	19.00-21.00
	Competitie spurt- en kampnummers	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 °2007)	19.30-21.30
	Competitie spurt- en kampnummers	20.10-21.30
Vrijdag	Benjamins °2013-2012	18.00-19.00
	Pupillen °2011-2010	
	Miniemen °2009-2008	
	Competitie halflange en lange afstand (vanaf °2007)	19.00-21.00
	Recreanten	
Zaterdag	Pupillen °2011-2010	10.00-12.00 (horden + werpnummers wedstrijd!)
	Miniemen °2009-2008	
	Competitie spurt en kampnummers (vanaf °2007)	

Op deze momenten zijn de terreinen voorbehouden voor deze groepen!