

HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB



IK BEN OUDER!

- Hou je kind thuis als hij/zij verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft.
- We adviseren om je kind **1 hobby per week te laten doen!**
- **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.

o Begeleide trainingen:

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

Op deze momenten zijn de terreinen voorbehouden voor deze groepen!