



IK BEN OUDER!

- Hou je kind thuis als hij/zij verkouden is, hoest, keelpijn of andere ziekteverschijnselen heeft.
- We organiseren **ENKEL** trainingen voor kangoeroes geboren in 2013.
- **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. Als ouder heb je 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	19.00-20.00 (of later voor langere afstand)
	Competitie spurt- en kampnummers	20.00-21.30
Woensdag	Kangoeroes °2013 Benjamins °2012-2011	19.00-20.00
	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
Vrijdag	Competitie halflange en lange afstand (vanaf cadet)	19.00-21.00
Zaterdag	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