

Vaardigheidstraining en toerritten R&TC Groenewoud volgens meest recente COVID-19 maatregelen en adviezen

29-09-2020

Trainen en toeren volgens alle maatregelen en adviezen:

De meest recente corona maatregelen bieden sportverenigingen nog steeds de ruimte om sportieve activiteiten te organiseren. Op basis van de adviezen van het RIVM en de KNWU hebben we een plan opgesteld om de vaardigheidstraining en toerritten op een verantwoorde manier te doorgang te laten vinden. Check altijd de evenementen kalender op de website voor de meest recente informatie met betrekking tot de training of toerit. Dit wordt regelmatig aangepast omdat de richtlijnen vaak wijzigen.

Bij het opstellen van dit plan is rekening gehouden met de maatregelen en adviezen van de [overheid/RIVM](#), [NOC-NSF](#) en de [KNWU](#).

Zondag toerit

Op zondagochtend fietsen we onder begeleiding van een Groenewoud wegkapitein een toerit. Hierbij kun je kiezen uit drie verschillende routes van ongeveer 50, 75 en 100 km. De route van de dag is terug te vinden op de evenementenkalender van de website. Tijdens de toerit is het niet nodig om onderling 1.5 m afstand te bewaren. Maar afstand houden **voor** en **na** de training, en tot de **overige weggebruikers** blijft verplicht. Om de groepsgrootte op de verzamellocatie te beperken spreiden we het vertrek van de groepen over drie tijdstippen. In het kader van de huidige maatregelen is het niet langer toegestaan om na de rit gezamenlijk koffie te drinken.

Tijd: 100 km groep: 9.00
75 km groep: 9.15
50 km groep: 9.00

Locatie: Verzamelen op de Waalkade, trappen naast het Holland Casino.

Capaciteit: Er is geen maximum aan het aantal deelnemers. Wel hanteren we per groep een maximum grootte van 14 fietsers (check de tien: [Groenewoud wijsheden](#)). Groepen zullen ter plekke worden ingedeeld op afstand en snelheid. Er is dit jaar geen zomerstop, we zullen deze periode gewoon doorfietsen (op voorwaarde dat er voldoende wegkapiteins beschikbaar zijn).

Donderdag vaardigheidstraining:

De training bestaat uit 2 delen. We starten met een blok techniek/vaardigheid, bijvoorbeeld bochten rijden, behendigheid, sprinten. In het tweede blok zal het accent liggen op intensiteit en snelheid. Er zullen 2 trainers aanwezig, dit maakt het mogelijk om tijdens de oefeningen te kunnen differentiëren op niveau. De trainingen vinden plaats op een verkeersluwe locatie of

afgesloten parcours op korte afstand van de Waalkade. De laatste donderdagtraining zal plaatsvinden op 24 september.

Tijd: Donderdagavond van 19:00-20:30 uur

Locatie: Verzamelen op de Waalkade, trappen naast het Holland Casino

Capaciteit: Met twee trainers hebben we een maximale capaciteit van 26 deelnemers, we hanteren een maximale groepsgrootte op de weg van 14 fietsers (check de tien: [Groenewoud wijsheden](#)).

Aanmelden: Het is niet langer noodzakelijk om je aan te melden voor de training.

Zowel leden, trainers als wegkapiteins dienen zich aan de volgende regels te houden:

- Tijdens de training of toerit is het niet nodig om onderling 1.5 m afstand te bewaren. Maar 1.5m afstand houden **voor** en **na** de training, en tot de **overige weggebruikers** blijft verplicht.
- Jeugdleden (<18 jaar) hoeven onderling geen 1.5m afstand te bewaren maar wel tot de aanwezige trainers, wegkapiteins en senior leden.
- Het is niet toegestaan om na de training gezamenlijk koffie te gaan drinken bij een horeca gelegenheid.
- Je komt niet naar de training als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Je komt niet naar de training als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur klachten vrij is mag je weer deelnemen aan trainingen.
- Je komt niet naar de training als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, mag je niet deelnemen aan trainingen tot 14 dagen na het laatste contact.
- Hoest en nies in je ellenboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, dan ga je direct naar huis.
- Test je binnen 48 uur na een training of toerit positief op corona, dan stel je hier de sportcommissaris Sandra Heskamp van op de hoogte (sport@rtcgroenewoud.nl). Indien het in het kader van contact onderzoek noodzakelijk is zullen wij een anonieme melding maken naar al onze leden via de e-mail zodat de degene die aanwezig waren bij de desbetreffende training/toerit hiervan op de hoogte zijn.
- Trainers en wegkapiteins hebben de bevoegdheid eenieder die zich niet aan bovenstaande regels houdt voor het einde van de training naar huis te sturen.