

Protocol D.W.V. Klein Verzet

Contact persoon: Susan Groenia - voorzitter@kleinverzet.utwente.nl

Trainers

- Geef alleen een training als je geen ziekteverschijnselen hebt. Heb je last van verkoudheid, keelpijn, hoesten of koorts? Blijf dan thuis. Zie hiervoor ook de richtlijnen van het RIVM. Laat dit minimaal 4 uur van te voren weten in de Trainers KV app. Indien er geen vervanging gevonden kan worden, wordt de training afgelast.
- Houd als trainers onderling afstand van elkaar, én van renners. Zoek een vaste positie op het parcours wat dient als start- en eindpunt, eveneens voor de uitleg.
- Bereid de training goed voor.
 - Zorg ervoor dat de deelnemers gemakkelijk 1,5 meter afstand van elkaar en medeweggebruikers kunnen houden.
 - Zorg ervoor dat onveilige verkeerssituaties vermeden kunnen worden.
- Wijs een persoon aan (het liefst een mede-trainer) die ervoor zorgt dat de regels worden nageleefd. Deze persoon is vervolgens te herkennen aan de band om de linker bovenarm.
- Benoem voordat de training begint de regels voor de deelnemers nogmaals.
- Controleer het aantal deelnemers aan de hand van de afmeldingen in de vaste trainingsgroep. Wanneer er incidenteel iemand extra mee traint wordt dit van te voren door het bestuur gemeld.
- Leen geen eten, drinken en spullen uit aan andere deelnemers voor, tijdens en na de training.
- Trainingsmateriaal zoals pionnen worden alleen door de trainer aangeraakt.

Deelnemers

- Iedereen komt individueel of hooguit met de vaste fiets-buddy naar de verzamelplaats van de training en fietst ook individueel of in met de vaste fiets-buddy weer naar huis. Dus ook als je toevallig mede KV'ers tegenkomt onderweg, houd dan 1,5 meter afstand.
- Kom alleen naar de trainingen als je geen ziekteverschijnselen hebt. Heb je last van verkoudheid, keelpijn, hoesten of koorts? Blijf dan thuis. Zie hiervoor ook de richtlijnen van het RIVM.
- Houd tijdens de training en instructies ten allen tijde 1,5 meter afstand van elkaar, de trainer en eventuele medeweggebruikers.
- De oefeningen die gedaan worden, worden individueel en/of met de vaste fiets-buddy uitgevoerd. Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk in hoeft te halen en wanneer je wel inhaalt dien je ook 1,5 meter afstand te houden. Het is niet de bedoeling dat er bij elkaar in het wiel wordt gereden.
- Volg de instructies van de trainers op.
- Wees extra voorzichtig op de fiets, ga niet de grenzen opzoeken van wat kan.
- Meld je minimaal 4 uur van te voren af bij de trainer van jouw vaste trainingsgroep.
- Leen geen eten, drinken en spullen uit aan andere deelnemers voor, tijdens en na de training.
- Trainingsmateriaal zoals pionnen worden alleen door de trainer aangeraakt.
- Ga na de training direct naar huis en blijf niet kletsen, dit is niet toegestaan.

Inschrijving en afmelding

- Alle deelnemers hebben zich van te voren opgegeven en zijn ingedeeld in een vaste trainingsgroep. Deze vaste trainingsgroepen blijven tot de zomer hetzelfde.
- Wanneer een deelnemer minimaal 4 uur voor de training zich afmeld kan een ander lid zijn/haar plaats innemen. De trainer zal dit plekje 'aanbieden' in de KV mededelingen app. Dan geldt: wie het eerst reageert mag, alleen na bevestiging van de trainer, meedoen aan de training. Aangezien de KV mededelingen app, een appgroep is waarin alleen de beheerders berichten kunnen verzenden, dient er privé contact op genomen te worden de trainer (van die vaste trainingsgroep). Voor de dinsdag is dit Robert Jan en voor de donderdag zijn dit (om de week) Gerwin en Ingrid.
- Het is mogelijk voor leden om incidenteel een keer aan te sluiten bij de training. Hiervoor meld een lid zich bij het bestuur. Die zal kijken of er nog een plek beschikbaar is in één van de trainingsgroepen. Na bevestiging van de trainer kan het lid eenmalig deelnemen aan de training.
- Wanneer er 2 of meer afmeldingen zijn voor de MTB training worden de twee vaste trainingsgroepen eenmalig samengevoegd tot één trainingsgroep. Dit wordt tijdig door de trainer aangegeven.