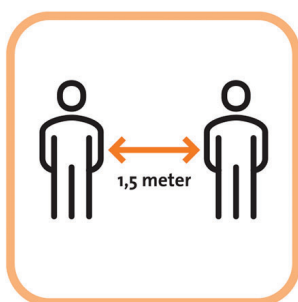


LEUK DAT JE ER WEER BENT!



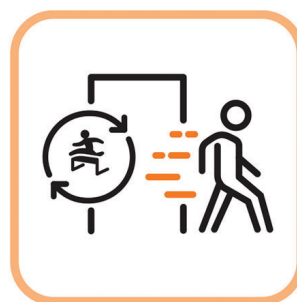
**Geen high fives of
andere vormen van
fysiek contact**



**Houd 1,5 meter
afstand**



**Aanwezigheid max
10 min vooraf**



**Ga na je training
meteen weer
naar huis**

AKU > Nieuwsbrief

Extra nieuwsbrief AKU - april 2020

We leven in bijzondere en zorgelijke tijden. Natuurlijk zijn we blij dat we na 6 weken zonder atletiek onze jeugdleden weer mogen trainen vanaf 29 april, maar onze gedachten gaan in de eerste plaats uit naar die leden die in de eigen familie- of vriendenkring mensen kennen die door het coronavirus zijn getroffen. We realiseren ons ook dat het zware tijden zijn voor veel mensen die financieel, door gebrek aan contacten of op andere manieren door de crisis zijn getroffen.

Van de andere kant is het ook belangrijk dat we waar mogelijk weer ons normale dagelijkse leven op kunnen pakken. Sport is daarvoor een belangrijk middel, niet alleen om fit te blijven maar ook om vrienden en bekenden weer te ontmoeten.

We verwachten daarom ook dat onze jeugdleden vanaf 29 april weer staan te trappelen om hun energie op de atletiekbaan kwijt te raken. Daarnaast hopen we dat we op korte termijn ook de andere leden van AKU, de loopgroepen, wandelgroepen en de 'specials' weer op de baan kunnen verwelkomen.

Ondanks de huidige sportstilte op de atletiekbaan gebeurt er nog van alles bij AKU en daar willen we alle leden van AKU over informeren met deze extra nieuwsbrief. De werkzaamheden aan de uitbreiding van het clubhuis zijn opgestart, de onderhoudsploeg is met gepaste afstand onderling 2 keer in de week actief om de accommodatie te onderhouden en er voor te zorgen dat bij de start van de trainingen de accommodatie er picobello bij ligt.

De baan is intussen gereinigd en veel leden blijven buiten de baan werken aan hun conditie.

Start jeugdtrainingen

Woensdag 29 april start de eerste kleine groep atleten en vrijdag 1 mei komen alle pupillen en junioren weer naar de baan. We realiseren ons goed dat de omstandigheden m.b.t. veiligheid, hygiëne en contacten bijzonder zijn. Daarom zijn er door de gemeente en alle buitensportverenigingen richtlijnen en afspraken gemaakt, in een protocol zodat iedereen weet waar hij/zij zich aan moet houden.

Dit protocol is door de technische commissie en bestuur van AKU vertaald naar de specifieke situatie van AKU en deze afspraken zijn inmiddels via de mail naar alle jeugdleden gestuurd.

Doorgaan met trainen

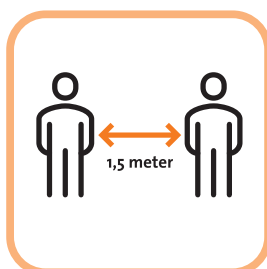
De leden van de Lopersgroep krijgen elke week van hun trainers een programma toegestuurd waarmee ze individueel hun conditie op peil kunnen houden en de trainers van de specials zorgen ervoor dat een aantal bewoners van OTT hun noodzakelijke beweging krijgen. We zien ook regelmatig wandelaars alleen of in tweetallen actief op de weg om fit te blijven.

WELKOM TERUG OP DE CLUB. LEUK DAT JE ER WEER BENT!

GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGSMATREGELEN VOOR ATLETEN:



**Geen high fives of
andere vormen van
fysiek contact**



**Houd 1,5 meter
afstand**



**Aanwezigheid max
10 min vooraf**



**Ga na je training
meteen weer
naar huis**

- Ouders die atleten brengen blijven buiten de accommodatie (kiss & ride)
- Gebruik alleen je eigen spullen zoals handdoek en bidon (bij voorkeur thuis vullen)
- Blijf altijd bij je eigen trainingsgroep
- Algemene ruimtes zoals clubhuis, terras, douches, kleedkamer zijn dicht
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°)
- Was voor en na de training je handen

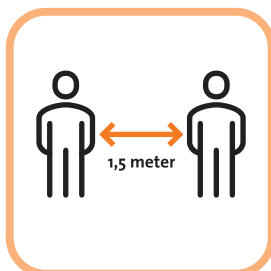
- Raak tijdens het trainen je gezicht zo min mogelijk aan
- 13 t/m 18-jarigen: Geen high fives of andere vormen van fysiek contact
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer of het bestuurslid ter plaatse op
- 13 t/m 18-jarigen: Houd 1,5 meter afstand
- Aanwezigheid max 10 min vooraf
- Ga na je training meteen weer naar huis

WELKOM TERUG OP DE CLUB.
LEUK DAT JE ER WEER BENT!

**GRAAG JE AANDACHT VOOR DEZE VOORZORGS-
MAATREGELEN VOORDAT JE GAAT TRAINEN:**



**Minimaliseer het
bezoek aan de
toiletruimte**



**Houd 1,5 meter
afstand**



**Vermijd fysiek
contact met ande-
re atleten en hun
spullen**



**Blijf bij je eigen
trainingsgroep**



**Ga na je training
meteen weer naar
huis**



**Uitsluitend trai-
ners gebruiken
de baanattributen
(zoals hark)**



**Zorg dat er in de leeftijds-
groep 13 tot en met 18 jaar
zo min mogelijk materialen
worden gedeeld. Na iedere
training worden alle trainings-
materialen gedesinfecteerd**



**Raak tijdens de
training je gezicht
zo min mogelijk aan**

**SAMEN ZETTEN WIJ
CORONA BUITEN SPEL!**

Algemene ledenvergadering en de contributie

De Algemene ledenvergadering in maart kon natuurlijk niet plaatsvinden omdat in die periode de eerste coronamaatregelen waren aangekondigd. Zodra het mogelijk is zal een nieuwe datum worden vastgesteld.

Tijdens deze vergadering zouden de nieuwe contributiebedragen worden vastgesteld.

Aangezien er een periode niet getraind kan worden heeft het bestuur besloten dat de contributie voor 2020 gelijk blijft aan die van 2019. In de tweede helft van mei zal de contributie door de penningmeester geïnd gaan worden.

We gaan een aanvraag doen bij de overheid voor het subsidiebedrag van € 4.000,-. waar verenigingen een beroep op kunnen doen. Als de aanvraag gehonoreerd wordt zal dat bedrag ten goede komen aan de leden en later in het jaar worden teruggegeven.

Nieuwbouw en inrichting

De werkzaamheden voor de uitbreiding van het clubhuis zijn goed opgestart en de komende maanden zullen de vorderingen goed zichtbaar zijn. Een inrichtingscommissie buigt zich voorafgaand aan de inrichting over zaken als stoelen, tafels, verlichting, vloer, etc. en brengt een advies uit aan het bestuur.

Aanpassing website

Sinds 2016 traint een groep bewoners met beperking van Ons Tweede Thuis (OTT) op dinsdagavond onder leiding van Rene Noorbergen en met ondersteuning van enkele lopers van de Lopersgroep. Om deze groep (**Specials**) de aandacht te geven die zij verdienen, hebben zij nu een eigen plek op de website van AKU gekregen.

Je kan deze vinden op de hoofdpagina (www.aku-uthoorn.nl) onder het kopje '**Specials**'. Hier staat onder meer informatie over het ontstaan van deze loopgroep, de trainingstijden en de loopkalender. Als er weer wedstrijden gelopen gaan worden, zullen hiervan ook verslagen worden gepubliceerd.

Grote Clubactie

AKU heeft een aantal jaren niet meegedaan aan de Grote Clubactie omdat het niet lukte om mensen te vinden die de organisatie daarvan op zich wilden nemen. We zijn heel blij dat dit jaar 2 ouders bereid zijn gevonden die deze taak op zich willen nemen.

Zij zullen na de vakantie onze jeugdleden benaderen om loten te verkopen. Voor degenen die veel loten gaan verkopen ligt er een leuke verrassing te wachten.

Bestuur Atletiek Klub Uithoorn

Wim Verlaan,
Voorzitter

