

#blijfsporten

Update 29 juli 2020



Gedragscode voor sporters

www.sport.vlaanderen/corona
www.blijfsporten.be



DE
FITNESSORGANISATIE
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA
SPORT + KEURINGSARTSEN


Gezond Sporten
Vlaanderen

KSF
Klaar voor de Sport
Vlaamse Sportfederatie

isb
INSTITUUT VOOR
SPORTWETENSCHAP EN
BIOMECHANICA

SPORT.
VLAANDEREN

Deze richtlijnen gelden voor sportende tieners en volwassenen die, tijdens de periode waarin social distancing van kracht blijft, deelnemen aan een georganiseerde sportactiviteit.

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden, behalve tijdens het sporten.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.

VOORBEREIDING THUIS

Alleen na afspraak

- Ga alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Laat tijdig weten dat je aanwezig zult zijn.
- Schrijf je op voorhand in als je wil deelnemen aan een sportwedstrijd of -evenement.

• Ben je ouder dan 12 jaar dan voorzie je een mondmasker.

• Ga na welke maatregelen inzake mondmaskerplicht gelden in de gemeente/stad waar je gaat sporten.

Kleding en materiaal

- Trek je sportkleren indien mogelijk al aan om drukte in de kleedkamers te vermijden. .
- In de meeste gevallen zullen de douches en kleedkamers opnieuw toegankelijk zijn. Zorg dan voor je eigen douchegerief.
- **Probeer zo veel als mogelijk thuis te douchen indien mogelijk.**
- Je informeert je best op voorhand over de toegankelijkheid van douches en kleedkamers. Neem indien nodig kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
- De meeste kantines zijn sinds 8 juni opnieuw open. Is dit op jouw sportclub nog niet het geval, neem dan een drankje mee. **Volg de richtlijnen die gelden in het horecagedeelte strikt op.**
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen. **Denk zeker aan een mondmasker.**
- Ontsmet of reinig je eigen sportmateriaal.

Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten nog beperkt toegankelijk kunnen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.

Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie. Ga na welke maatregelen inzake mondkemperplicht er gelden op jouw route naar de sportclub, zeker als je met de fiets of te voet gaat.
- Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met wie je samen gaat sporten.

OP DE SPORTLOCATIE

Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan, tenzij anders aangegeven door de organisator van de sportactiviteit (bv. bij wedstrijden of sportevenementen).
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.

Hygiëne

- Was je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Draag handschoenen als je zo beter onthoudt dat je je gezicht niet mag aanraken en als handschoenen het sporten niet bemoeilijken.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmateriaal: fiets, bal, racket, bat, sport(hand)schoenen, hesje, ...
- Gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogploo.

Sporten

- Alle vormen van sport zijn mogelijk: zonder of met contact, outdoor en indoor.
- Ook indoor zwemmen is mogelijk.
- In georganiseerd verband mag de groep waarmee je sport uit maximaal 50 personen bestaan, inclusief een verplichte sportbegeleider. Binnen deze groep hoef je geen rekening te houden met de afstandsregel van 1,5 meter en is onderling contact mogelijk tijdens het sporten.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer of de organisatie.

NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Kleedkamers en douches mogen openen vanaf 1 juli. Houd je aan de richtlijnen van de uitbater bij het gebruik van kleedkamers of douches. **Probeer zo veel als mogelijk het gebruik van kleedkamers en douches te mijden. Douche thuis indien mogelijk.**
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen met andere sportbubbels.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de kantine, houd dan rekening met de afstandsregels, **behalve bij jouw huisgenoten of jouw vaste sociale bubbel van maximum 5 extra personen.**
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.