



**Richtlijnen voor clubs en atleten tijdens de corona  
exitstrategie**

# Basisrichtlijn

Houd je altijd aan de basisrichtlijnen  
betreffende hygiëne

© 2020 De Persgroep Media. Alle rechten voorbehouden. Afbeelding: Shutterstock.com



## HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



**Was je handen  
regelmatig en grondig  
met water en zeep.**  
Reken zo'n 40 à 60  
seconden per wasbeurt.



**Hoest of nies  
in een papieren  
zakdoekje of in de  
binnenkant van  
je elleboog.**



**Gebruik papieren  
zakdoekjes en  
gooi ze weg in  
een afsluitbare  
vuilbak.**



**Blijf zo veel  
mogelijk thuis.**  
Ziek? Blijf dan in  
isolatie.



**Raak je gezicht zo  
weinig mogelijk aan  
met je handen.**



**Vermijd  
handen  
geven.**



**Vermijd  
nauw contact.**  
Hou voldoende  
afstand (1,5 m).

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.

# Richtlijnen individuele atleten

- 1) Hou steeds minimaal 1,5m fysieke afstand
- 2) Blijf thuis als je ziek bent
- 3) Train met maximum 2 andere personen
- 4) Deel geen materiaal

Vanaf 4 mei gelden volgende richtlijnen voor individuele atleten:

1. Hou steeds minimaal 1,5m fysieke afstand. Naarmate je bewegingssnelheid toeneemt, dient er meer afstand genomen te worden.
2. Train alleen wanneer je fit bent. Heb je koorts? Blijf dan thuis en consulteer uw huisarts.
3. Trainen mag in openlucht met maximum 2 andere personen die niet onder hetzelfde dak wonen. Let op: dit moeten steeds dezelfde 2 personen zijn!
4. Gebruik steeds eigen trainingsmateriaal en drinkbus, reinig deze regelmatig. Deel geen materiaal!

# Richtlijnen clubs: gefaseerd starten

- 1) Fase 1: nog geen groepstraining mogelijk, bereid fase 2 goed voor.
- 2) Fase 2 vanaf 18/5: outdoor groepstraining (waarschijnlijk) mogelijk.

De clubs kunnen zich voorbereiden op een gefaseerde opstart:

1. Vanaf 4 mei is trainen in openlucht toegestaan samen met **maximum 2 personen die niet onder hetzelfde dak wonen**. Een gestructureerde clubwerking is daarom moeilijk. Wij adviseren om de atleten maximaal thuis te laten trainen en te begeleiden van op afstand d.m.v. trainingsschema's.
2. Gebruik de komende weken om fase 2 (vanaf 18/5) **grondig voor te bereiden**. Mits voorwaarden zullen outdoor groepstrainingen dan (waarschijnlijk) toegestaan zijn.

# Richtlijnen clubs: Tips voor fase 2

- 1) Stel een coördinator aan
- 2) Kiss & Ride
- 3) Strikt start- en einduur

Bereid je als club grondig voor op een heropstart, denk hierbij aan volgende zaken:

1. Stel binnen je club **een coördinator** aan om de heropstart voor te bereiden. Deze persoon is verantwoordelijk voor de **communicatie** en enige aanspreekpunt. Hij/zij kijkt ook toe op het correct naleven van de maatregelen.
2. Een verplaatsing naar de sportaccommodatie is toegestaan, denk echter aan:
  - a) Een **kiss & ride zone**: als atleten worden afgezet is dit volgens het “kiss & ride” principe. Er wordt niet afgesproken om samen naar de training te rijden. Verplaatsingen **enkel met gezinsleden**.
  - b) Zorg voor **een strikt start- en einduur** van de training en houd je eraan. Het verblijf op de club moet zich beperken tot de duur van de training.

## Richtlijnen clubs: Tips voor fase 2

- 3) Randaccommodatie blijft gesloten
- 4) Train in dezelfde groepen
- 5) Vaste begeleider met beschermingsmiddelen
- 6) Geen gedeeld materiaal

3. Douches, omkleedruimten, cafetaria's en clubhuizen blijven gesloten. **Atleten komen toe in sportkledij** en vertrekken zo ook naar huis. Toiletten kunnen gebruikt worden. Voorzie ontsmettingsmateriaal en wegwerp zakdoekjes.
4. Stel **kleine groepen** samen die steeds samen trainen, zorg dat **dezelfde mensen steeds samen trainen** met respect voor veilige afstand en vermijd contact tussen de groepen door trainingen te spreiden in tijd en ruimte.
5. Zorg voor een **vaste trainer per groep**. Voorzie de trainer van beschermingsmateriaal (mondmasker en handschoenen).
6. **Vermijd dat er materiaal wordt gedeeld**, ook binnen dezelfde trainingsgroep. Is het toch nodig, ontsmet het dan voor en na gebruik.

## Richtlijnen clubs: Zwemmen

- 1) Overdekte zweminfrastructuur blijft gesloten;
- 2) Organiseer alternatieve oefenvormen
- 3) Zwemmen in open water?

In deze fase van de exitstrategie blijven **overdekte zwembaden nog gesloten**. Er is nog geen duidelijkheid wanneer ze wel zullen openen. Zodra het gebruik van zwembaden weer is toegestaan volgen er aangepaste richtlijnen.

Organiseer alternatieve trainingen ter vervanging van de zwemtraining.

**Mits toestemming** van de lokale overheid kan er een training worden georganiseerd in **open water**. Respecteer de eerder gegeven algemene richtlijnen en veiligheidsafspraken.

# Richtlijnen clubs: Fietsen

- 1) Geen duidelijkheid over openbare weg
- 2) Informeer naar afgesloten infrastructuur
- 3) Afstand houden
- 4) Wees hoffelijk

Naast de algemene richtlijnen hou je rekening met volgende aanbevelingen voor de fietstrainingen:

1. Er is nog **geen duidelijkheid** omtrent fietsen in groep op de **openbare weg**, info hierover volgt later;
2. Informeer bij de lokale overheid naar de **mogelijkheden om te fietsen op afgesloten infrastructuur** (bv. outdoor wielerpiste);
3. Hoe hoger de snelheid, hoe **meer afstand** er gehouden moet worden;
4. Ga je toch fietsen op de openbare weg met max. 3 personen? Wees dan **hoffelijk** voor elkaar en anderen. De veiligheid primeert steeds op het trainingsdoel, ook op training vermijd je dus competitieve situaties.



# Richtlijnen clubs: Lopen

- 1) Geen duidelijkheid over openbare weg
- 2) Informeer bij lokale overheid
- 3) Gebruik atletiekpiste

Naast de algemene richtlijnen hou je rekening met volgende aanbevelingen voor de looptrainingen:

1. Er is nog **geen duidelijkheid** omtrent lopen in groep op de **openbare weg**, info hierover volgt later;
2. Informeer bij de lokale overheid naar de **mogelijkheden om te lopen op afgesloten infrastructuur** (bv. atletiekpiste);
3. Bij gebruik van een atletiekpiste hou je minstens **5m afstand** tussen de atleten die achter elkaar lopen. Atleten die naast elkaar lopen laten steeds **1 baan vrij** tussen hen.

# Nood aan inspiratie?

- 1) Triathlon Academy
- 2) Webinars
- 3) Zwift races
- 4) Contacteer ons!

Heb je nood aan inspiratie? Vanuit Triatlon Vlaanderen voorzien we volgende ondersteuning:

1. Gratis kanaal op onze **Triathlon Academy** met trainingstips, je vindt dit [hier](#);
2. Wekelijkse **webinar** met opleidingen voor trainers en clubbestuurders van alle niveau's, neem [hier](#) een kijkje voor het overzicht;
3. Regelmatig aanbod aan **Zwift races** met verschillende topatleten, volg onze social media om op de hoogte te blijven!
4. Toch nog vragen na het lezen van dit document? Aarzel niet om ons te contacteren:
  - a. [Info@triatlon.vlaanderen](mailto:Info@triatlon.vlaanderen)
  - b. 016/47.49.32
  - c. [www.facebook.com/TriatlonVlaanderen](http://www.facebook.com/TriatlonVlaanderen)

# Samen komen we er door!

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de richtlijnen van de Overheid en vertaald naar de specifieke trainingssituatie van de Vlaamse clubatleten. De atleten en hun begeleiders blijven ten allen tijde verantwoordelijk voor hun eigen veiligheid en hun omgeving.

