



**Heropstart sportsector: Richtlijnen voor clubs & 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.

# Heropstart sportsector: de fasen

De nationale veiligheidsraad keurde op advies van Gezond Sporten Vlaanderen de fasering voor heropstart van de sportsector goed.

Alle laatste informatie kan je steeds [hier](#) terugvinden op de website van Sport Vlaanderen.

## Reeds toegestaan:

- Trainingen in **bepaalde groep** (max. 20, inclusief sportbegeleiders, zowel indoor als outdoor) en in georganiseerd verband, mits social distancing (max. 1 persoon/30 m<sup>2</sup>).
- De regel van social distancing geldt **niet voor -12 jarigen.**

## Vanaf 1 juli:

- Trainingen in **groep mét contact** (max. 50, inclusief sportbegeleiders), zowel indoor als outdoor en in georganiseerd verband.
- Er moet steeds een **meerderjarige verantwoordelijke** aanwezig zijn.

# Heropstart sportsector: de fasen

De nationale veiligheidsraad keurde op advies van Gezond Sporten Vlaanderen de fasering voor heropstart van de sportsector goed.

Vanaf 1 juli (vervolg):

- Zwembaden kunnen weer openen.
- Kleedkamers en douches kunnen weer gebruikt worden.
- Alle wedstrijden kunnen weer plaatsvinden, maximaal 400 toeschouwers bij outdoor evenement (200 indoor) en naleving veiligheidsprotocollen.
- Sportkampen mogelijk tot 50 deelnemers.

Vanaf 1 augustus:

- Het aantal toeschouwers bij wedstrijden wordt opgetrokken tot 800 bij outdoor evenementen (400 indoor).

# Heropstart sportsector: de fasen

De nationale veiligheidsraad keurde op advies van Gezond Sporten Vlaanderen de fasering voor heropstart van de sportsector goed.

## RICHTLIJNEN VOOR INDIVIDUELE ATLETEN

# Richtlijnen individuele atleten: vanaf 1 juli

- 1) Trainen in groep tot max. 50 personen;
- 2) Beperk het fysiek contact;
- 3) Gebruik eigen materiaal;
- 4) Blijf thuis als je ziek bent;
- 5) Wees hoffelijk.

Vanaf 1 juli gelden volgende richtlijnen voor individuele atleten:

1. Trainingen (bv. fietstochten) in groep kunnen **tot max. 50 personen** (incl. begeleider), zowel indoor als outdoor;
2. **Beperk het fysiek contact** tussen de verschillende leden van de groep;
3. We adviseren nog steeds het gebruik van **eigen trainingsmateriaal en drinkbus**, reinig deze regelmatig.
4. Train alleen wanneer je fit bent. Heb je **koorts?** **Blijf dan thuis** en consulteer uw huisarts;
5. Wees je bewust van de impact op de omgeving, **fiets dus hoffelijk** en maak er geen wedstrijd van.

# Heropstart sportsector: de fasen

De nationale veiligheidsraad keurde op advies van Gezond Sporten Vlaanderen de fasering voor heropstart van de sportsector goed.

**RICHTLIJNEN VOOR CLUBS**  
**VANAF 1 JULI**

## Richtlijnen clubs: vanaf 1 juli

- 1) Trainen in groep tot max. 50 personen;
- 2) Beperk het fysiek contact;
- 3) Beperk het delen van materiaal;
- 4) Blijf thuis als je ziek bent;

**Vanaf 1 juli** gelden volgende richtlijnen voor clubs:

1. Trainingen in groep kunnen **tot max. 50 personen** (incl. begeleider), zowel indoor als outdoor;
2. Beperk het fysiek contact tussen de verschillende leden van de groep;
3. We adviseren nog steeds het **gebruik van eigen trainingsmateriaal en drinkbus**, reinig deze regelmatig. Deel je materiaal? Ontsmet het dan voor en na gebruik.
4. Train alleen wanneer je fit bent. Heb je **koorts?** **Blijf dan thuis** en consulteer uw huisarts.



# Richtlijnen clubs: tips voor fase vanaf 1 juli

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

Volgende tips blijven van toepassing:

1. Stel binnen je club **een coördinator** aan. 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. Beperk het verblijf op de club zoveel mogelijk tot de duur van de training.

# Richtlijnen clubs: Tips voor fase vanaf 1 juli

- 3) Douches en kleedkamers weer open;
- 4) Cafeteria's kunnen weer open
- 5) Train in groepen van max. 50 personen
- 6) Beperk gedeeld materiaal

3. Douches en omkleedruimten mogen weer openen;
4. **Cafeteria's kunnen openen**, mits in acht name voorschriften horecasector, zie website [Horeca Vlaanderen](#).
5. Stel **groepen van max. 50 personen** samen die zoveel mogelijk samen trainen, vermijd contact tussen deze groepen;
6. **Vermijd dat er materiaal wordt gedeeld**, ook binnen dezelfde trainingsgroep. Is het toch nodig, ontsmet het dan voor en na gebruik.

# Richtlijnen clubs: Tips voor jeugdtraining

- 1) Max. 50 personen;
- 2) Vermijd niet noodzakelijk contacten;
- 3) Aandacht voor algemene hygiënemaatregelen.

Hoewel social distance voor **-12 jarigen** niet meer nodig is, adviseren we

1. Om ook hier met **max. 50 personen** samen te trainen;
2. **Niet noodzakelijke contacten** tussen sportbegeleider en sporters te **vermijden**;
3. Blijf voldoende aandacht hebben voor **algemene hygiënemaatregelen** voor, tijdens en na de training;

# Richtlijnen clubs: Zwemmen

- 1) Zwembaden weer open;
- 2) Protocol zwembadexploitanten;
- 3) Belangrijkste richtlijnen.

Vanaf 1 juli kunnen de zwembaden weer openen. Lees voor volledige info het [protocol voor zwembadexploitanten](#) na.

Naast de algemene richtlijnen (zie eerder) gelden volgende aandachtspunten voor zwembaden:

- Douchen gebeurt voor de training in het zwembad en na de training thuis;
- Maak een vast schema van zwemmers en communiceer dit met de exploitant;
- Hou rekening met de richtlijnen van 1 persoon per 10m<sup>2</sup> (of 5 zwemmers in een baan van 25m);
- Vraag aan de ouders de kinderen buiten op te wachten en niet te verzamelen in de inkomhal;
- Ga in overleg en volg steeds de richtlijnen van de zwembadexploitant!

# Richtlijnen clubs: Zwemmen

## 1) Open water

**Mits toestemming** van de lokale overheid of infrastructuurbeheerder kan er in **open water** gezwommen worden. De algemene veiligheids- en hygiënevoorschriften blijven van toepassing.

# Richtlijnen clubs: Fietsen

- 1) Tot max. 50 personen (incl. begeleiders)
- 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 kan een groepstraining op de openbare weg gehouden worden met max. 50 personen (incl. begeleiders);
2. Informeer bij de lokale overheid naar de mogelijkheden om te fietsen op afgesloten infrastructuur (bv. outdoor wielerpiste), dit is steeds veiliger;
3. Hoe hoger de snelheid, hoe meer afstand er gehouden moet worden;
4. Wees hoffelijk voor elkaar en anderen. De veiligheid primeert steeds op het trainingsdoel, ook op training vermijd je dus competitieve situaties.

# Richtlijnen clubs: Lopen

- 1) Openbare weg
- 2) Atletiekpiste

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

1. Er kan een groepstraining op de openbare weg gehouden worden met max. 50 personen (incl. begeleiders);
2. Op een atletiekpiste kan er getraind worden in verschillende groepen van max. 50 personen verspreid over de piste (bv. 1 groep kan looptraining doen, andere groep core stability in ander zone).

## Richtlijnen clubs: Gedrags protocollen

Binnen de club zijn veel verschillende mensen actief (sporters, vrijwilligers, bestuurders, trainers,...). Om de heropstart van de sportsector vlot te laten verlopen is belangrijk dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt.

Sport Vlaanderen werkte voor verschillende profielen gedragsprotocollen uit. Lees ze na en download affiches op volgende [pagina](#).

Verspreid deze binnen uw club!



# 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.

