



**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



Vlaanderen
is zorg

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.

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID

Meer info op
www.info-coronavirus.be

Heropstart sportsector: de fasen

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

Een volledige *leidraad voor een verantwoorde heropstart van de sportsector* kan je [hier](#) terugvinden.

Reeds toegestaan:

Trainingen in **beperkte groep** (max. 20, inclusief sportbegeleiders) in **openlucht** en in georganiseerd verband, mits social distancing (max. 1 persoon/30 m²)

Vanaf 8 juni:

- Trainingen blijven in **beperkte groep** (max. 20, inclusief sportbegeleiders) en in georganiseerd verband, mits social distancing (max. 1 persoon/30 m²). Deze kunnen nu echter **zowel indoor als outdoor** plaatsvinden.
- De regel van social distancing geldt **niet meer voor -12 jarigen.**
- Kleedkamers en douches blijven gesloten, maar **cafetaria's** kunnen heropenen. Ze moeten voldoen aan **dezelfde regels als de horeca.** Tip: lees zeker de regels rond uitbating met 1 persoon na!

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:

- Alle sportactiviteiten kunnen hervat worden, zonder social distance;
- In groep sporten tot 50 personen;
- Kleedkamers en douches kunnen weer open;
- Zwembaden heropenen;
- Alle wedstrijden kunnen weer plaatsvinden, maximaal 200 zittende toeschouwers;
- Sportkampen mogelijk tot 50 deelnemers.

Vanaf 1 augustus:

- Sportevenementen met een beperkt aantal deelnemers/toeschouwers.

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 8 juni

- 1) Trainen in groep tot max. 20 personen;
- 2) Geen fysiek contact;
- 3) Deel geen materiaal;
- 4) Blijf thuis als je ziek bent;
- 5) Wees hoffelijk.

Vanaf 8 juni gelden volgende richtlijnen voor individuele atleten:

1. Trainingen (bv. fietstochten) in groep kunnen **tot max. 20 personen** (incl. begeleider), zowel indoor als outdoor;
2. Zorg dat je **geen fysiek contact** hebt tussen de verschillende leden van de groep;
3. Gebruik steeds eigen trainingsmateriaal en drinkbus, reinig deze regelmatig. **Deel geen materiaal!**
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.

Richtlijnen individuele atleten: vanaf 1 juli

- 1) Groepstrainingen tot 50 personen;
- 2) Geen social distance.

Vanaf 1 juli gelden volgende richtlijnen voor individuele atleten:

1. De richtlijnen uit de vorige fase betreffende outdoor groepstrainingen blijven van toepassing, maar een training in groep kan nu met **max. 50 personen**;
2. De regel rond **social distance** binnen de groep is **niet meer van toepassing**.
Aangezien onze sport geen contactsport is, adviseren we wel zoveel mogelijk een **gezonde afstand** te bewaren.

In de fase **vanaf 1 augustus** zijn **geen wijzigingen** meer voor individuele atleten.

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 8 JUNI

Richtlijnen clubs: vanaf 8 juni

- 1) Trainen in groep tot max. 20 personen;
- 2) Geen fysiek contact;
- 3) Geen social distance voor -12 jarigen
- 4) Deel geen materiaal;
- 5) Blijf thuis als je ziek bent;

Vanaf 8 juni gelden volgende richtlijnen voor clubs:

1. Trainingen in groep kunnen tot max. 20 personen (incl. begeleider), zowel indoor als outdoor;
2. Zorg dat je geen fysiek contact hebt tussen de verschillende leden van de groep;
3. De regel rond social distance geldt niet meer voor -12 jarigen;
4. Gebruik steeds eigen trainingsmateriaal en drinkbus, reinig deze regelmatig. Deel geen materiaal!;
5. Train alleen wanneer je fit bent. Heb je koorts? Blijf dan thuis en consulteer uw huisarts.

Richtlijnen clubs: tips voor fase vanaf 8 juni

- 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 vanaf 8 juni

- 3) Douches en kleedkamers blijven gesloten;
- 4) Cafeteria's kunnen weer open
- 5) Train in groepen van max. 20 personen
- 6) Geen gedeeld materiaal

3. Douches en omkleedruimten blijven gesloten. **Atleten komen toe in sportkledij** en vertrekken zo ook naar huis. Toiletten kunnen gebruikt worden. Voorzie ontsmettingsmateriaal en wegwerp zakdoekjes;
4. **Cafeteria's kunnen weer open**, mits in achtname voorschriften horecasector.
5. Stel **groepen van max. 20 personen** samen die zoveel mogelijk samen trainen, het is echter geen verplichting dat dit steeds dezelfde personen zijn;
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. 20 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. 20 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) Overdekte zweminfrastructuur blijft gesloten;
- 2) Organiseer alternatieve oefenvormen
- 3) Zwemmen in open water

In deze fase blijven **overdekte zwembaden nog gesloten**. Organiseer alternatieve trainingen ter vervanging van de zwemtraining.

Mits toestemming van de lokale overheid of infrastructuurbeheerder kan er in **open water** gezwommen worden in groep tot max. 20 personen. De algemene veiligheids- en hygiënevoorschriften blijven van toepassing.

Richtlijnen clubs: Fietsen

- 1) Tot max. 20 personen (incl. begeleiders)
- 2) Social distance
- 3) Informeer naar afgesloten infrastructuur
- 4) Afstand houden
- 5) 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. 20 personen (incl. begeleiders);
2. Indien er geen 1,5m afstand gegarandeerd kan worden pas je de grootte van de groep aan;
3. Informeer bij de lokale overheid naar de mogelijkheden om te fietsen op afgesloten infrastructuur (bv. outdoor wielerpiste), dit is steeds veiliger;
4. Hoe hoger de snelheid, hoe meer afstand er gehouden moet worden;
5. 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. 20 personen (incl. begeleiders);
2. Op een atletiekpiste kan er getraind worden in verschillende groepen van max. 20 personen verspreid over de piste (bv. 1 groep kan looptraining doen, andere groep core stability in ander zone).

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 50 personen
- 2) Geen social distance
- 3) Kleedkamers en douches toegankelijk

We verwijzen naar de richtlijnen uit de vorige fase met volgende wijzigingen:

1. Training in groep kan tot max. 50 personen in plaats van 20 personen;
2. De regel rond social distance is niet meer van toepassing. Aangezien onze sport geen contactsport is adviseren we zo veel mogelijk een veilige afstand te respecteren;
3. Kleedkamers en douches worden weer toegankelijk.

Richtlijnen clubs: Zwemmen

- 1) Overdekte zweminfrastructuur weer open;
- 2) Zwemmen in open water.

In deze fase zullen overdekte zwembaden weer openen. Informeert bij de exploitant naar de specifieke richtlijnen.

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: 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.

