

De afgelopen uren kregen we nog enkele vragen omtrent trainingsadvies voor de komende weken. We zetten de belangrijkste punten nog even op een rij.

Specifieke richtlijnen voor clubs:

- Organiseer geen clubactiviteiten en sluit alle accommodaties (clubhuis, cafetaria, kleedkamers,...);
- Roep uw leden op om te blijven sporten, maar doe het individueel;
- Zorg indien mogelijk voor aangepaste trainingsschema's;
- Thuis omkleden en douchen;
- Geen collectief vervoer van en naar de sportlocatie;
- Voor, tijdens en na het sporten afstand houden van omstanders (minstens 1 meter);
- Niemand met symptomen die op Covid-19 kunnen wijzen mag sporten: neusloop, niezen, hoesten of koorts;
- Geen indoor sportactiviteiten.

Algemene trainingstips:

- Blijf sporten! Het is gezond en helpt je immuunsysteem op punt te houden;
- De sluiting van sportinfrastructuur doorkruist allicht sommige sportieve plannen. Bekijk het als een kans om bijvoorbeeld in het fietsen of lopen iets extra te doen;
- Zoek de natuur op voor gevarieerde trainingen in het groen. Haal mountainbike of trailschoenen van stal voor een technische en conditioneel uitdagende workout.
- Maak geen bruuske sprongen in je trainingsbelasting, maar bouw stapsgewijze op. Drijf per week niet meer op dan 10% van de belasting die je gemiddeld de afgelopen maand hebt afgewerkt.
- Grote groepstrainingen zijn niet aan de orde. Zoek sociale prikkels in de virtuele sportwereld, bijvoorbeeld Zwift of Strave!
- Trainen in openwater is absoluut af te raden. Niet alleen zijn er geen bewaakte zwemzones waar er nu al veilig kan gezwommen worden, bovendien is de temperatuur nog veel te koud en riskeer je door een thermische shock in levensgevaarlijke situaties verzeild te raken.
- Ziektesymptomen? Doe het rustig aan! Heb je koorts? Dat is altijd rood licht voor sportactiviteiten!
- Respecteer ten allen tijde de richtlijnen van de overheid. U kan deze hier raadplegen: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>
- De Sport en keuringsartsen hebben ook tal van nuttige adviezen geformuleerd. U kan ze hier raadplegen: <https://mailing.sportartsen.be/t/d-6B8EBF78371A81DC2540EF23F30FEDED>