



#blijfsporten

Update 8 juni 2020

Gedragscode voor trainers/ sportbegeleiders

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



DE
FITNESSORGANISATIE
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA
SPORT + KEURINGARTSEN

Gezond Sporten
Vlaanderen

KSF
Vlaamse Sportfederatie

isb
VLAAMSE INSTITUTEELT VOOR
SPORTBELEID EN RECREATIEBELEID

SPORT.
VLAANDEREN

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Geef geen training 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 terug op het veld als het mag van je arts.
- Blijf thuis als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Neem de draad pas terug op 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

- Ga alleen naar een sportclub, sporthal, ... voor een geplande activiteit.
- Wil je een drankje, neem het dan zelf mee en geef deze boodschap ook mee aan de atleten en jongeren, mogelijks is de kantine nog niet opnieuw open.
- Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.
- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie.
- Neem je de auto, rijd dan alleen of enkel met huisgenoten die zelf gaan sporten of niet op de sportlocatie blijven wachten.

OP DE SPORTLOCATIE

Pas volgende zaken zelf toe maar let er ook op dat deze worden toegepast door de sporters, bespreek eventueel met het bestuur hoe bepaalde zaken praktisch kunnen aangeboden of georganiseerd worden.

- Was je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Volg de gebruikelijke en/of opgelegde voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- Beperk je tijd op de sportclub. Blijf niet langer dan noodzakelijk is.
- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de accommodatie waar je training gaat geven;
- Bereid je training goed voor en maak ze corona-proof.
- Garandeer te allen tijde de regels rond social distancing bij sporters vanaf 13 jaar. Sportvormen waar de social distancing niet kan gegarandeerd worden mogen enkel aangeboden worden aan kinderen tot en met 12 jaar. Dit geldt enkel voor deze jongeren onderling dus probeer zelf deze afstand wel te bewaren. Pas vanaf 1 juli hoeft er tijdens het sporten geen afstand meer gehouden te worden en zijn onderlinge contacten opnieuw toegelaten.
- Zorg dat er zo weinig mogelijk materialen gedeeld moeten worden.
- Zorg dat de training klaar staat als de sporters het veld op komen zodat je meteen kunt beginnen.
- Gebruik zoveel mogelijk afgebakende ruimtes om te trainen.
- Maak vooraf de (gedrags)regels duidelijk.
- Wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden.

- Help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Weet op voorhand wie er aanwezig is bij de training/activiteit, zowel leden als niet-leden.
- Volg de gebruikelijke en/of opgelegde voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;.
- Laat sporters niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De sporters moeten na afloop direct vertrekken uit de sportinfrastructuur.
- Laat sporters vanaf 13 jaar gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs hen erop dat ze na de training niet nodeloos mogen blijven hangen in de sportinfrastructuur om te socializen.
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is.
- Zorg dat de training zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt tussen verschillende trainingen. Tijdens een sportactiviteit/training zelf mag de bubbel van maximum 20 personen sowieso niet wijzigen.
- Neem op elk ogenblik van je aanwezigheid op de sportlocatie een voorbeeldrol op.
- Neem een signaalfunctie op voor ouders, collega-trainers, sporters, ... om zaken te melden die niet in lijn zijn met de corona-maatregelen of niet gepast zijn.

NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Douch niet op de sportlocatie. De kleedkamers en douches blijven nog gesloten tot 1 juli.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de kantine, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij uw huisgenoten of uw uitgebreide sociale bubbel van maximum 10 personen. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling ook geen afstand te houden.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.