



# #blijfsporten

Update 1 juli 2020

## Gedragcode voor trainers/ sportbegeleiders

[www.sport.vlaanderen/corona](http://www.sport.vlaanderen/corona)  
[www.blijfsporten.be](http://www.blijfsporten.be)



DE  
FITNESSORGANISATIE  
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

**SKA**  
SPORT + KEURINGSARTSEN

  
Gezond Sporten  
Vlaanderen

**KSF**  
Vlaamse Sportfederatie

**isb**  
VLAAMSE FEDERATIE VOOR  
SPORTBELEID EN RECREATIEBELEID

**SPORT.**  
VLAANDEREN

## ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden. Draag een mondmasker indien dit tijdens een sportactiviteit niet altijd mogelijk is.
- 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.
- De meeste kantines zijn sinds 8 juni opnieuw open. Is dit op jouw sportclub nog niet het geval, neem dan een drankje mee.
- In de meeste gevallen zullen de douches en kleedkamers opnieuw toegankelijk zijn. Zorg dan voor je eigen douchegerief.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je zo weinig mogelijk hoeft te lenen.
- 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 elleboogplooï.
- 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. Sporters mogen tijdens het sporten opnieuw onderling contact maken.
- Probeer zelf afstand te bewaren, maar indien dit een goed verloop van de training in de weg staat is contact toegelaten binnen de trainingsgroep / sportbubbel (max. 50 personen). Draag in dergelijke gevallen een mondmasker.
- 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 om contact met andere sportbubbels te vermijden. Tussen verschillende sportbubbels moet de onderlinge afstand van 1,5 meter nog steeds gerespecteerd worden.

- Maak vooraf de (gedrags)regels duidelijk.
- Wijs sporters op het belang van handen wassen en laat hen 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.
- Laat sporters niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit, tenzij noodzakelijk in functie van de sportactiviteit. De sporters moeten na afloop direct vertrekken uit de sportinfrastructuur.
- Vermijd toeschouwers 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 50 personen niet wijzigen., fysiek contact tussen personen van deze bubbel is opnieuw mogelijk, maar probeer dit te beperken tot noodzakelijke handelingen in functie van de sportbeoefening.
- 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 SPORLEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Volg de richtlijnen van de infrastructuurbeheerders op voor wat betreft gebruik van toiletten, douches en kleedkamers.
- 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.