



#blijfsporten

Update 18 mei 2020

Gedragscode voor trainers/ sportbegeleiders

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



DE
FITNESSORGANISATIE
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA
SPORT + KEURINGSARTSEN


Gezond Sporten
Vlaanderen

KSF
Vlaamse Sportfederatie

isb
VLAAMSE INSTITUTEELIJKE
SPORTBEHEER EN RECREATIEBELID

SPORT.
VLAANDEREN

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet 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 weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten 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 mee. De kantine is dicht.
- 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

- 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.
- Garandeer te allen tijde de regels rond social distancing.
- 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.

- Laat sporters gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs hen erop dat ze na de training direct naar huis moeten gaan.
- 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.
- 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 zijn of niet gepast.

NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Douch niet op de sportlocatie.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.