

# #blijfsporten

Update 1 juli 2020



## Gedragscode voor sporters

[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

KF  
Vlaamse Sportfederatie

isb  
VLAAMSE FEDERATIE VOOR  
SPORTHEREN EN RECREATIEBELED

SPORT.  
VLAANDEREN

Deze richtlijnen gelden voor sportende tieners en volwassenen die, tijdens de periode waarin social distancing van kracht blijft, deelnemen aan een georganiseerde sportactiviteit.

## ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden, behalve tijdens het sporten.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepelig 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

### Alleen na afspraak

- Ga alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Laat tijdig weten dat je aanwezig zult zijn.
- Schrijf je op voorhand in als je wil deelnemen aan een sportwedstrijd of -evenement.

### Kleding en materiaal

- Trek je sportkleden indien mogelijk al aan om drukte in de kleedkamers te vermijden. .
- In de meeste gevallen zullen de douches en kleedkamers opnieuw toegankelijk zijn. Zorg dan voor je eigen douche-gerief.
- Je informeert je best op voorhand over de toegankelijkheid van douches en kleedkamers. Neem indien nodig kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
- De meeste kantines zijn sinds 8 juni opnieuw open. Is dit op jouw sportclub nog niet het geval, neem dan een drankje mee.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen.
- Ontsmet of reinig je eigen sportmateriaal.

### Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten nog beperkt toegankelijk kunnen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.

### Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie.
- Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met wie je samen gaat sporten.

## OP DE SPORTLOCATIE

### Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan, tenzij anders aangegeven door de organisator van de sportactiviteit (bv. bij wedstrijden of sportevenementen).
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.

### Hygiëne

- Was je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Draag handschoenen als je zo beter onthoudt dat je je gezicht niet mag aanraken en als handschoenen het sporten niet bemoeilijken.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmateriaal: fiets, bal, racket, bat, sport(hand)schoenen, hesje, ...
- Gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.

### Sporten

- Alle vormen van sport zijn opnieuw mogelijk: zonder of met contact, outdoor en indoor.
- Ook indoor zwemmen is opnieuw mogelijk.
- In georganiseerd verband mag de groep waarmee je sport uit maximaal 50 personen bestaan, inclusief een verplichte sportbegeleider. Binnen deze groep hoef je geen rekening te houden met de afstandsregel van 1,5 meter en is onderling contact opnieuw mogelijk tijdens het sporten.
- Neem je deel aan sportwedstrijden? Dan geldt er geen limiet op het aantal deelnemers aan een wedstrijd. Je mag ook supporters meebrengen. Houdt er rekening mee dat er een beperking is op het maximum aantal toeschouwers (Vanaf 1 juli indoor maximum 200, outdoor maximum 400; Vanaf 1 augustus indoor max. 400 en outdoor max. 800).
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer of de organisatie.

## NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Kleedkamers en douches mogen openen vanaf 1 juli. Houd je aan de richtlijnen van de uitbater bij het gebruik van kleedkamers of douches.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen met andere sportbubbels.
- 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, per week. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling ook geen afstand te houden.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.