



## Vechtsportbeoefening in coronatijd

Toelichting afsprakenkader voor vechtsportbeoefening fase 2: vanaf 18 mei

Versie 16/05/2020

### Veiligheid eerst

De fase 2 van de exitstrategie, die vanaf 18 mei van start gaat, laat georganiseerde sportactiviteiten in de open lucht toe met maximaal 20 personen. Bij deze groep moet er verplicht een sportbegeleider aanwezig zijn, die meegerekend wordt in het maximum aantal van 20 personen. Bijkomend moet de onderlinge afstand van 1,5 meter tussen sporters steeds worden gegarandeerd. Dit betekent dus dat alle vormen van sessies met contact, sparringsessies, padstraining en dergelijk niet mogelijk zijn in deze fase! De vechtsportfederaties roepen hun clubs die nu al zouden willen starten met buitenactiviteiten op om weloverwogen tewerk te gaan.

Buitenactiviteiten zorgen ervoor dat vechtsporttrainers inventief en creatief moeten zijn. Denk daarom goed na over de inhoud en zorg dat je zelf of je trainers de lessen grondig voorbereiden. Bepaal je prioriteiten en wees realistisch in je organisatie. Respecteer met andere woorden de mogelijkheden en grenzen van je clubwerking en van je trainers voor je activiteiten inricht. Ben je niet zeker of je al de voorzorgsmaatregelen kan nemen én bewaken of ben je er niet van overtuigd dat je voldoende inhoudelijke kwaliteit kan leveren in deze veranderde setting, start dan beter nog niet met groepstraining!

Volg de geldende richtlijnen indien je wel al van start wil gaan. Gebruik de verschillende gedragscodes die ter beschikking werden gesteld aan de Vlaamse sportsector. Je vindt ze hier:

<https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/>. De vechtsportfederaties bundelden de belangrijkste informatie in het document “afsprakenkader voor vechtsportclubs” (zie p2-3) om je alvast op weg te zetten.

Geef altijd prioriteit aan de veiligheid en gezondheid van iedereen!

De vechtsportorganisaties:

[Risicovechtsportplatform Vlaanderen](#)

[Taekwondo Vlaanderen](#)

[Vlaamse Boks Liga](#)

[Vlaamse Judofederatie](#)

[Vlaamse Ju-Jitsu Federatie](#)

[Vlaamse Karate Federatie](#)

[Vlaamse Kickboks, Muaythai en MMA organisatie](#)

[Vlaamse Vechtsport Associatie](#)

[Vlaamse Wushu Federatie](#)



## Afsprakenkader voor vechtsportclubs

### Veilig buiten sporten in groep

Handleiding om de verspreiding van COVID-19 in de sportclub tegen te gaan

Versie 16/05/2020

De heropstart van de trainingen vraagt een grondige voorbereiding. Gebruik de gedragscodes voor sporters, trainers, bestuurders, ouders en vrijwilligers. Surf naar <https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/> en klik door naar gedragscodes en protocollen.

Hoe start je nu trainingen in open lucht op in jouw club?

#### VOORAF: PLAN JE ACTIVITEITEN

- Neem contact op met de gemeente waar je de buitensessies wil organiseren. Vraag of er lokale richtlijnen zijn boven op de federale richtlijnen en ga na waar er eventueel buitensport kan georganiseerd worden en of er bepaalde terreinen kunnen vastgelegd worden. Je locatie moet voldoende groot zijn (minstens 10m<sup>2</sup>/persoon). Baken je terrein en de ruimte voor elke sporter af. Geef ook een contactpersoon (coronaverantwoordelijke) door.
- Analyseer de haalbaarheid voor de heropstart van de trainingen. Denk aan:

Buiten: enkel buiten sporten, in open lucht.

Social distance: 1,5m moet op elk moment voor iedereen gewaarborgd worden.

Groep: sporten kan in een groep van maximum 20 personen en enkel onder begeleiding van een trainer. De trainers en begeleiders behoren tot de 20 personen. De samenstelling hoeft niet steeds hetzelfde te zijn. Organiseer een aanmeldingssysteem voor de sportsessies indien de club veel leden telt om zo het maximum per sessie te bewaken.

Voorzie overgangstijd. Plan bij voorkeur het start- en einduur van elke groep minstens een kwartier uit elkaar, zo vermijd je samenscholingen.

Materiaal: materiaal wordt zo weinig mogelijk ingezet. Ieder moet zijn eigen materiaal meenemen zoals een gordel, elastiek, of theraband, ... Voorzie dat deze zaken voorzien zijn van duidelijke vermelding van naam. Er mag geen materiaal gedeeld worden (ook geen matten, stootkussens, pads, bokszakken, ...). Het materiaal dat gebruikt wordt om zones af te bakenen wordt enkel aangeraakt door de trainer of de coronaverantwoordelijke.

Verzekering: leden van de federaties die dit afsprakenkader ondertekenen zijn verzekerd voor buitenactiviteiten in clubverband. Contacteer je federatie indien je twijfelt!

*TIP! reservatiesysteem voor trainingen kan je voorzien via google forms, doodle of kijk na of jouw website een extra module inschrijvingsysteem voorzien is of er een plugin kan toegevoegd worden.*



- Plan minder trainingssessies en van kortere duur dan normaal. Zorg voor een goede trainingsvoorbereiding met enkel individuele oefeningen zoals touwspringen, lenigheid, krachtoefeningen en techniek oefeningen (zonder partner). Ga niet te intensief van start. Bouw rustig op.
- We raden je aan een coronaplan op te maken en een aanspreekpunt voor elke sessie te voorzien. Deze begeleider heeft een actieve rol om de opvolging van regels rond hygiëne en social distancing te verzekeren. Hij/zij kan niet terzelfdertijd trainer of atleet zijn tijdens de sessie en behoort niet tot een risicogroep. Deze persoon onderscheidt zich best door bijvoorbeeld het dragen van een fluohesje. Zijn/haar taken bestaan onder meer uit:
  - Het vermijden van samenscholing.
  - Ervoor zorgen dat het materiaal gedesinfecteerd is.
  - Actief ingrijpen bij situaties die niet conform de hygiëne- en veiligheidsregels zijn.
  - Ervoor te zorgen dat na de training elk gebruikt materiaal opnieuw gedesinfecteerd wordt.
- Zorg voor voldoende ontsmettingsmiddelen en schoonmaakmiddelen voor handen en materiaal.
- Voorzie het nodige medische materiaal in geval er zich een blessure of sportongeval voordoet. Zorg ook voor een aantal mondmaskers (bv. 4). Bij een blessure of sportongeval dient men eveneens rekening te houden met de social distance. Indien dit in uitzonderlijke gevallen echt niet kan gegarandeerd worden, maak je gebruik van mondmaskers.
- Communiceer duidelijke richtlijnen aan de deelnemers en ouders. Gebruik de gedragscodes in je club (<https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/>).

#### TIJDENS DE TRAINING: BEWAAK DE MAATREGELEN

- Baken per sporter een terrein af met bijvoorbeeld kegels.
- Vang sporters onmiddellijk op bij aankomst en regel de social distancing vanaf aankomst tot vertrek.
- Werk met zo weinig mogelijk los materiaal. Materiaal mag in elk geval niet gedeeld worden. Als trainer ben je de enige die het niet gedeelde materiaal aanraakt.
- Laat de sporters een handdoek meenemen wanneer je de sporters op de grond wil laten zitten.
- Er is een verbod op contact- en partneroefeningen (respecteer de 1,5m altijd).
- Elke sporter brengt ook zelf een handgel mee.

#### NA DE TRAINING: NAZORG

- Zorg ervoor dat iedereen onmiddellijk naar huis gaat.
- Ontsmet nogmaals al het materiaal na gebruik.
- Zorg dat je een overgangstijd voorziet voor je start met een volgende training.

Dit document is onderhevig aan verandering op basis van eventuele veranderende adviezen van de overheid. Van zodra wijzigingen nodig zijn, zal dit aangepast worden.