



Stand van zaken heropstart vechtsportbeoefening in Vlaanderen in Coronatijd (Covid-19) – vechtsportfederaties in overleg

Versie 1/05/2020

Vertegenwoordigers van de verschillende erkende vechtsportfederaties in Vlaanderen en het Risicovechtsportplatform Vlaanderen zijn in overleg met elkaar over de heropstart van het vechtsportgebeuren. Op basis van de richtlijnen die de Vlaamse Overheid uitvaardigt willen we op een gepaste manier de clubs en leden samen zo goed mogelijk informeren. We houden daarbij de richtlijnen van de Nationale Veiligheidsraad (www.info-coronavirus.be) nauw in het oog en volgen ook de adviezen van de klankbordgroep voor sport op.

De vechtsporten worden hoofdzakelijk indoor beoefend. Sporten in indooraccommodaties is niet toegelaten. We kijken uit naar het moment dat er meer perspectief geboden kan worden voor indoorsportbeoefening. We zijn er ons van bewust dat we daarbij niet meteen terug kunnen gaan naar het 'oude normaal' en dat er duidelijkheid zal nodig zijn over veel praktische zaken zoals bijvoorbeeld het aantal sporters, aantal en verdeling van groepen, ruimte-afbakening.... en dat ook de inhoudelijke aanpak van heel wat vechtsporten de nodige aanpassing zal vragen voor nog onbepaalde periode.

Wij willen benadrukken dat wij onze clubs en al de leden, conform de heersende maatregelen van de overheid, blijvend motiveren om algemeen actief te zijn en te sporten vanuit ons kot. Alle vechtsporten hebben heel wat mogelijkheden die het sporten zonder contact mogelijk maken. Voorbeelden daarvan zijn schaduwtraining, bewegingen en technieken herhaaldelijk inoefenen, oefeningen op muziek, coördinatie-oefeningen, core stability, visualisatie-oefeningen, touwspringen, stretchen, ontspanning, meditatie, conditie- en krachtoefeningen. Een aantal federaties heeft ook reeds workshops en tips online geplaatst.

Wie buiten gaat sporten dient, conform de maatregelen voor de fase die aanvangt vanaf 4 mei, steeds rekening te houden met de algemene hygiëne en sportregels (zie pagina 2) en dat je maximum met je eigen gezin + 2, **steeds dezelfde**, andere personen sport.

In de fase die start op 4 mei achten wij het momenteel niet nodig om specifieke richtlijnen op te stellen ten aanzien van de clubs en de leden. We verwijzen integraal naar de algemeen geldende maatregelen en adviezen voor sportbeoefening (www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen). Voor het verdere verloop van de vechtsportbeoefening in een latere fase denken wij samen na, maar wachten wij de verdere adviezen, maatregelen en ontwikkelingen af. Van zodra dit wel nodig wordt, zullen we hierover communiceren.

[Risicovechtsportplatform Vlaanderen](#)
[Taekwondo Vlaanderen](#)
[Vlaamse Boks Liga](#)
[Vlaamse Judofederatie](#)
[Vlaamse Ju-Jitsu Federatie](#)


[Vlaamse Karate Federatie](#)
[Vlaamse Kickboks, Muaythai en MMA organisatie](#)
[Vlaamse Wushu Federatie](#)
[Vlaamse Vechtsport Associatie](#)



Versie 1/05/2020


Algemene hygiëne en sportregels (www.gezondsporten.be)

- sport alleen, samen met huisgenoten of met maximum 2, steeds dezelfde, andere personen
- sport rustig (in het rood gaan is slecht voor je afweer)
- gebruik je eigen sportmateriaal
- hou minstens anderhalve meter afstand
- rijd niet samen met de auto naar een plaats om te sporten


 **Vlaanderen**
is zorg

HET CORONAVIRUS

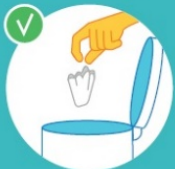
Hoe kan je een besmetting voorkomen?




Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



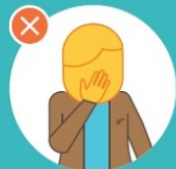
Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



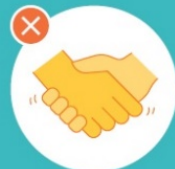
Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.




Blijf zo veel mogelijk thuis. Ziek? Blijf dan in isolatie.



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.



Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact. Hou voldoende afstand (1,5 m).

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID

Meer info op
www.info-coronavirus.be