

Heropstart vechtsportbeoefening in tijden van corona

ADVIES VOOR
VECHTSPOORTCLUBS

TIJDENS FASE 4
VANAF 01.07.2020



COVID-19 Update

01.07.2020 | FASE 4



Wat verandert er op 1 juli?

Op 3 juni nam de nationale veiligheidsraad volgende beslissingen met betrekking tot sport die ingaan op 01.07.2020.

Bron:

Algemene leidraad voor sportbeoefening van Sport Vlaanderen en algemene gedragscodes en protocollen voor sport:

► www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen



De meeste sportactiviteiten kunnen zonder onderscheid hervatten.

Alle sporten zijn weer toegelaten mét contact als:

- ze in georganiseerd verband plaatsvind
- ze in een groep van maximum 50 personen plaatsvinden,
- er steeds een meerderjarige verantwoordelijke aanwezig is, en
- je je handen voor en na wast en het gemeenschappelijk sportmateriaal voor en na het sporten schoonmaakt

Kleedkamers en douches mogen gebruikt worden zoals in de veiligheidsprotocollen beschreven wordt.

Publiek mag weer vanaf 1 juli:

- Maximum 200 toeschouwers binnen of 400 toeschouwers buiten en mits het volgen van de veiligheidsprotocollen.
- Voor reguliere evenementen die in permanente infrastructuur zoals bijvoorbeeld tribunes worden georganiseerd, zullen protocollen worden opgesteld. Deze bezorgen we jullie binnenkort.
- Voor éénmalige evenementen in de publieke ruimte zal vanaf 1 juli een online-instrument (matrix) beschikbaar zijn, dat als referentie zal dienen voor de lokale overheden bij het verlenen van vergunningen voor deze evenementen. Er zullen ook duidelijke regels moeten worden toegepast.



De maatregelen voor horeca blijven behouden. Dit is eveneens van toepassing op kantines.

Kantines moeten dezelfde regels volgen als andere horecazaken. Deze regels vind je terug op de website van de FOD Economie en Horeca Vlaanderen.

Voor kleinere sportkantines waar maar 1 iemand bestelt, kan de regel voor eenmanszaken toegepast worden en kan bediend worden aan de bar, steeds met respect voor de afstand van 1,5 meter met en tussen de klanten.



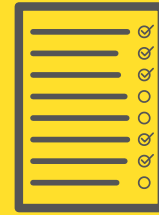
Wat verandert er op 1 juli?

Op 3 juni nam de nationale veiligheidsraad volgende beslissingen met betrekking tot sport die ingaan op 01.07.2020.

Bron:

Algemene leidraad voor sportbeoefening van Sport Vlaanderen en algemene gedragscodes en protocollen voor sport:

► www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen



Advies vechtsportfederaties.

- De versoepeling betekent dat ook **alle vechtsportactiviteiten** opnieuw mogen opgestart worden. Activiteiten waar de sociale distance niet kan bewaard worden, zijn toegelaten. Maar blijf voorzichtig! Alle maatregelen betreffende gedrag en hygiëne blijven behoud. Bekijk de de protocollen op www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen voor de gedragscodes en protocollen.
- **Beperk het contact tot een minimum.** Voor vechtsporten waar veel en langduriger contact mogelijk is bv. in judo, worstelen, BJJ, grappling... raden we de clubs en vooral de trainers aan om nog voor oefenvormen en spelvormen te kiezen waarbij dit contact eerder beperkt blijft. (zie fiches basisrichtlijnen vechtsporttraining).

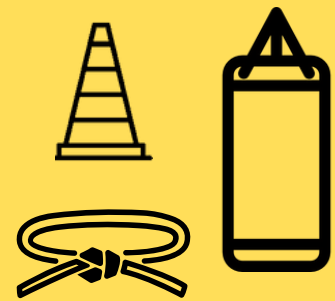


Advies vechtsportevenementen.

- Voor concreet advies over vechtsportevenementen wachten we het online-instrument (matrix) voor evenementen af. Deze zal door de overheid ter beschikking gesteld worden.

Vechtsportbeoefening in tijden van corona

RICHTLIJNEN
VOOR HET TRAINEN
MET SPORTERS VAN ALLE
LEEFTIJDEN



Materiaal

- Didactisch materiaal delen mag.
- Ontsmet voor en na elke sessie al het gebruikte materiaal.

Accommodatie

- Ontsmet voor en na elke sessie de matten, ring en vloer.
- Douches en kleedkamers mogen open onder voorwaarden.

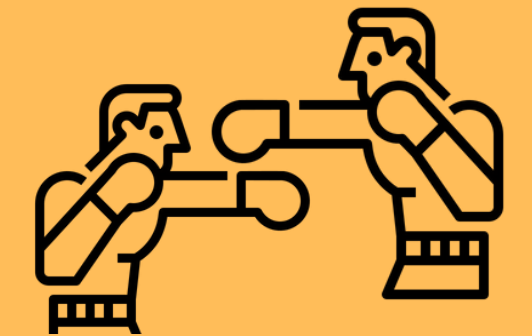


Mondmasker

Trainers dragen een mondmasker. Enkel voor trainers die met kleuters (tot 6 jaar) omgaan is dit niet nodig.

Contact

Onderling contact mag, maar hou dit nog beperkt tot een minimum! (zie volgende fiches "basisrichtlijnen vechtsport").

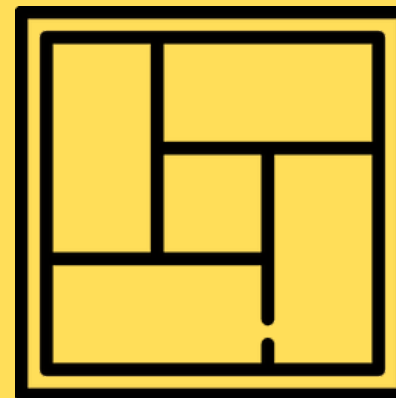


Indoor of outdoor trainen

De voorkeur gaat nog steeds naar training en activiteiten buiten, indien er gekozen wordt om binnen te trainen zijn er extra voorwaarden aan verbonden. (zie volgende fiches "voorwaarden voor indoor training")

Ruimte

Bepaal het maximum aantal aanwezige sporters op basis van de beschikbare ruimte (10m²/sporter).



Hygiëne

Respecteer de algemene hygiënemaatregelen.

Groep

Max. 50p inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen. Hou ook steeds een aanwezigheidslijst bij.



Beperk het contact

Contact tijdens de sportactiviteit bij alle leeftijden mag in principe, daar zijn we blij om. Maar bereid je goed voor en hou het contact sowieso nog beperkt.

In het bijzonder voor vechtsporten waar veel en langduriger contact mogelijk is bv. in judo, worstelen, BJJ, grappling... raden we de clubs en vooral de trainers aan om nog voor oefenvormen en spelvormen te kiezen waarbij dit contact eerder beperkt blijft.

BASISRICHTLIJNEN

Contact tijdens training

Sporters mogen onderling contact hebben. Trainers blijven altijd op 1,5m afstand. Indien bij instructie contact noodzakelijk is, doe dit dan met een andere trainer en steeds met dezelfde persoon.



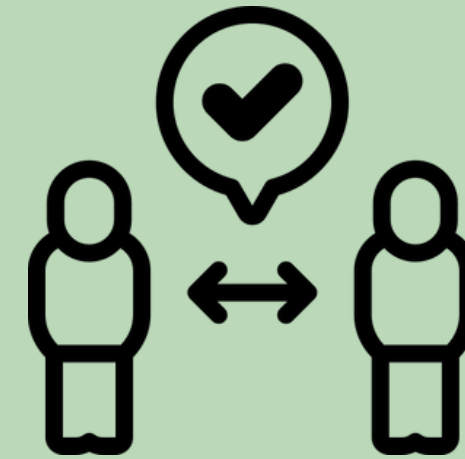
Contact voor en na de training

Na én voor het sporten bewaart elke persoon (sporter, trainer...) altijd de regels betreffende fysieke afstand van 1,5m. Vermijd ook samenscholing.



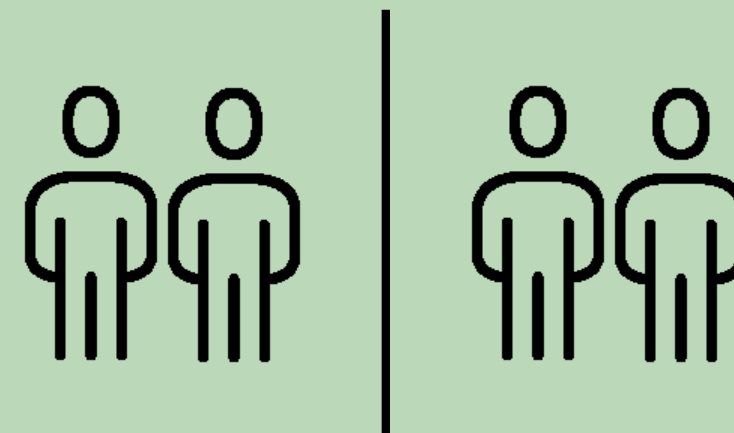
Bescherm kwetsbare personen

Kies nog voor contactloze training. Vermijd nog dat deze personen contact moeten nemen met anderen. Onder risicogroepen wordt verstaan: personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen en personen met een verzwakt immuunsysteem.



Beperk het aantal personen waarmee contact gemaakt wordt

Voor oefeningen die meer en langdurig contact vereisen, deel je je groep best op in kleine groepjes (bv. groepjes van 4 op basis van leeftijd en grootte) zodat de sporters niet met iedereen contact hoeven te maken tijdens dezelfde trainingssessie.





Werk doordacht

Contact tijdens de sportactiviteit bij alle leeftijden mag, daar zijn we blij om. Maar bereid je goed voor en hou het contact sowieso nog beperkt.

In het bijzonder voor vechtsporten waar veel en langduriger contact mogelijk is (bv. in judo, worstelen, BJJ, grappling...) raden we de clubs en vooral de trainers aan om nog voor oefenvormen en spelvormen te kiezen waarbij dit contact eerder beperkt blijft.

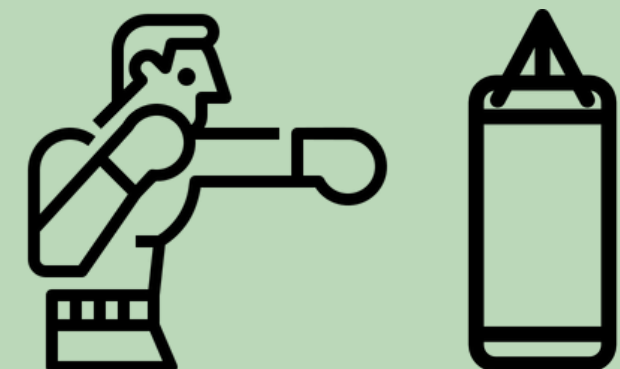
Beperk de contacttijd

Beperk je tot de oefen- en spelvormen die minder contacttijd (de tijd die partners in elkaars nauwe omgeving doorbrengen, bv. bij houdgrepen en worpen) vragen. Kies in deze fase bv. veeleer voor rechtstaande oefen- en spelvormen en voor het herhalen van korte uitvoeringen met nadruk op de technische aspecten met lage weerstand in plaats van meteen te kiezen voor vormen tegen hogere weerstand van de partner.



Hou de intensiteit van contact bij oefenvormen met twee nog laag

Kies eerder voor technische oefenvormen zodat het contact ook gecontroleerd kan gebeuren. Ga nog niet meteen sparren.



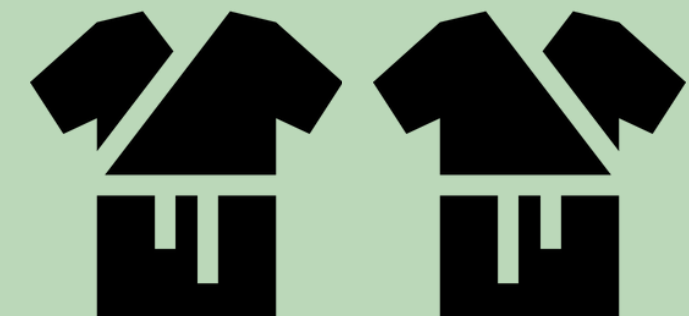
Groep

van max 50p. inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen. Maar bepaal het maximum aantal aanwezige sporters op basis van de beschikbare ruimte (10m²/sporter).



Kies voor oefen- of spelvormen alleen of per twee

Vermijd bij 13-jarigen en ouder spel- of oefenvormen waarbij er met meer dan twee personen gelijktijdigcontact gemaakt wordt.



GEMEENTELIJKE SPORTACCOMODATIE

- Train je in de gemeentelijke sportaccommodatie, stem dan goed af met de gemeente en respecteer al de richtlijnen die zij uitvaardigen. Huur je accommodatie van een privé-eigenaar, stem dan goed af met de verhuurder van de accommodatie.
- Voorzie zelf voldoende ontsmettingsmateriaal. Je eigen materiaal, matten, bokszakken, enzovoort, zal je steeds voor en na elke sessie zelf moeten reinigen en desinfecteren.
- Voorzie zoveel mogelijk ventilatie.

EIGEN ACCOMODATIE

- Als de trainingszaal eigen bezit is, dan zal deze zaal voor de heropstart grondig gereinigd en gedesinfecteerd moeten worden.
- Je zal ook al de nodige voorzorgsmaatregelen zelf dienen te voorzien. Zo ook voor de kleedkamers en douches die vanaf 1 juli open mogen onder voorwaarden. We verwijzen hiervoor naar het protocol dat werd opgemaakt voor sport:

► www.sport.vlaanderen/media/13569/protocol-voor-sportaanbieders.pdf

EEN AANTAL BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN:



► Bekijk de inrichting van de accommodatie waarbinnen de vechtsportzaal ligt. Denk daarbij aan:



- De toegang tot de accommodatie. Maak een aankomst- en ophaalzone mogelijk waarbij sporters buiten afgezet en opgehaald worden. Vermijd wel dat alle sporters op dezelfde plaats moeten wachten.
- Maak éénrichtingsverkeer binnen de hele accommodatie. Probeer zeker een aparte in- en uitgang te creëren. Hang signalisatie op met wegwijzers.
- Hoe kan je ervoor zorgen dat sporters en trainers zo weinig mogelijk gemeenschappelijke contactoppervlakken moeten aanraken (vb. deurklinken, ...)?

- Voorzie bij toiletten aan de lavabo's zeep, wegwerpdoekjes, beschermingshandschoenen en ontsmettingsproduct evenals een gesloten vuilbak. Wees voorzichtig met het gebruik van deze chemische producten. Zorg dat je coronaverantwoordelijke zich hierover voldoende informeert.
- Hang affiches met de belangrijkste richtlijnen op diverse plaatsen op.



Zorg dat er tijdens elk trainingsmoment een waarnemer of een coronaverantwoordelijke aanwezig is. Deze persoon heeft een actieve rol om de opvolging van regels rond hygiëne, fysieke afstand en social distancing te verzekeren. Deze persoon onderscheidt zich best door bijvoorbeeld het dragen van een fluovest. Zijn/haar taken bestaan onder meer uit:



MEER INFORMATIE
VIND JE BV. HIER:

- Toezien op correct gebruik van de aankomst- en ophaalzone: de chauffeur stapt niet uit, geen samscholing aan de parking.
- Handhaven van éénrichtingsverkeer in de accommodatie.
- Klaarzetten van de hygiënesets per trainingsgroep.

- Bijvullen van desinfecterend materiaal waar nodig (incl. toiletten).
- Zorgen dat sporters en trainers zowel zichzelf als hun materiaal regelmatig ontsmetten.
- Actief ingrijpen bij situaties die niet conform de hygiëne- en veiligheidsregels zijn.

- Na de training al het gebruikte materiaal opnieuw desinfecteren.
- Minstens elk uur gemeenschappelijke contactoppervlakken (deurklinken, ...) ontsmetten.
- De richtlijnen grondig met je trainers bespreken. Denk samen na over situaties waar de sporters korter dan 1,5m zouden komen en bedenk oplossingen.

ALGEMEEN FARMACEUTISCHE BOND:

► Coronavirus (COVID-19):
Desinfectie van handen,
slijmvliezen en oppervlakten

► Coronavirus (COVID-19):
Javel



Ontsmettingsmiddel

Zorg dat je coronaverantwoordelijke zich voldoende informeert over het gebruik van ontsmettingsmiddelen. Het trainingsmateriaal dient voor de eerste training en tussen elke trainingssessie gereinigd en ontsmet te worden. Spreek duidelijk af met de zaalverantwoordelijke en de gemeente wie wat dient te doen.

Procedure bij vaststelling van besmetting

Wanneer je als sportorganisatie verneemt dat er één van jouw leden of deelnemers aan jouw sportactiviteiten besmet is met het coronavirus, volg je best volgende stappen.



Stap 1: Schat het risico in

- Is de besmette persoon op een sportactiviteit geweest onder verantwoordelijkheid van jouw organisatie binnen een tijdspanne van 2 dagen voor het begin van de symptomen tot het einde van de besmettelijkheidsperiode (over het algemeen 7 dagen na het begin van de symptomen of langer als de symptomen aanhouden)?
 - o Indien niet dan hoeven de andere betrokkenen bij de activiteiten binnen jouw organisatie niet als contactpersoon te worden opgegeven voor *contact tracing*.
 - o Indien wel, dan start je best met de onderstaande stappen.
- Heeft de besmette persoon de afstandsregels en alle nodige voorzorgsmaatregelen, zoals je kan terugvinden in de gedragscode voor de sporter, gevolgd?
 - o Indien wel, dan moeten de andere betrokkenen bij de activiteiten binnen jouw organisatie niet als contactpersoon worden opgegeven voor *contact tracing*.
 - o Indien niet, dan start je best met de onderstaande stappen.

Stap 2: Contactpersonen

- Houd contact met de besmette persoon om de situatie op te volgen.
- Help de besmette persoon met het opstellen van een lijst met contactpersonen, dit zijn personen die contact hebben gehad met een bevestigd COVID-19 geval.
- Volg op of de besmette persoon is gecontacteerd door het Covid-19 Contact Tracing Team.

Stap 3: Communicatie

- Maak nooit zomaar de medische gegevens van een lid bekend! In de regel communiceer je niet over de identiteit van de besmette persoon en respecteer je zijn/haar privacy, tenzij deze persoon bij overleg zelf aangeeft dat dit voor hem/haar in orde is.
- Indien het Contact Tracing Team niet snel opstart, overleg dan met de besmette persoon om de leden met een direct risico, nl. mogelijke contactpersonen, samen te informeren. Vermeld duidelijk indien het over een hoog of laag risico gaat.
- Het is sowieso raadzaam om je eigen leden of deelnemers op de hoogte te brengen van een mogelijke besmetting en hen bij deze communicatie ook volgende folder te bezorgen met betrekking tot contactonderzoek: https://www.zorg-en-gezondheid.be/sites/default/files/atoms/files/Folder_contactonderzoek_NL.pdf. Op die manier is men ook beter voorbereid indien men wordt gecontacteerd in functie van contactonderzoek.
- Informeer de contactpersonen over de acties die je binnen de club hebt ondernomen.

Wat moet ik weten over *contact tracing*?

Via de deze link vind je nuttige informatie over contact tracing of contactonderzoek: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/contactonderzoek>
Bij contactonderzoek zal iemand die werkt in opdracht van de overheid je opbellen. In Vlaanderen werkt die persoon in opdracht van het Agentschap Zorg en Gezondheid van de Vlaamse overheid. In Brussel is dat in opdracht van de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie.

Let hierbij zeker op het nummer. Dit is altijd via dit specifieke telefoonnummer 02 214 19 19 of 8811 in het geval van een sms. Deze info is belangrijk om de echte telefoons van deze van mogelijke fraudeurs te onderscheiden.



Bron:

Algemene leidraad voor sportbeoefening van Sport Vlaanderen en algemene gedragscodes en protocollen voor sport:

► www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen