



#blijfsporten

update 18 mei 2020

Gedragscode voor G-sporters

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 VOOR
SPORTHEREN EN RECREATIEBELEID

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

Alleen na afspraak

- Ga alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Laat tijdig weten dat je aanwezig zult zijn.

Kleding en materiaal

- Trek je sportkleden al aan, want de kleedkamer van je club is gesloten.
- Neem kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
- Wil je een drankje, neem het dan mee. De kantine is dicht.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen.
- Ontsmet je eigen (G-)sportmateriaal.

Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.

Vervoer

- 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.
- Ben je een G-sporter, dan kan een begeleider (sporthelper, adl, gids, transfer) meegaan, op voorwaarde dat dit een huisgenoot of je vaste persoonlijke assistent is.

OP DE SPORTLOCATIE

Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan.
- 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, sportrolstoel, -prothese, eye pads, bocciagoot,.....
- Gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerp doekjes, ontsmettingspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.

Contactloos sporten

- Sport met zo weinig mogelijk verschillende mensen die geen huisgenoten zijn. Je mag alleen samen met maximaal 2 niet-huisgenoten sporten. Dat moeten steeds dezelfde mensen zijn.
- De G-sporter met begeleider mag samen met maximaal 2 andere G-sporters met elk een begeleider sporten, op voorwaarde dat dit ook een huisgenoot of de vaste persoonlijke assistent is.
- In georganiseerd verband mag je wel in beperkte groep sporten op voorwaarde dat de social distancing-regels, namelijk 1,5 meter afstand houden, worden gerespecteerd. Deze groep mag niet meer dan **20 personen bevatten, inclusief sportbegeleiders**.
- Doe alleen oefeningen en bewegingen waarbij je 1,5 meter afstand houdt en aanraking niet mogelijk is.
- De begeleider van de G-sporter mag hem en/of zijn sportmateriaal aanraken wanneer de oefening dit vereist (vb. Bij boccia, goalbal, showdown, torbal)
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Draag handschoenen wanneer je met lichaamssecreties in aanraking komt. Volg de instructies van de trainer of organisatie.

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.