

# #blijfsporten

Update 18 mei 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

**KSF**  
Vlaamse Sportfederatie

**isb**  
VLAAMSE INSTITUTEELIJKE  
SPORTBEHEER EN REGULERINGSBUREAU

**SPORT.**  
VLAANDEREN

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

## 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 grieperig 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 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, rij dan alleen of enkel met huisgenoten die zelf gaan sporten of niet op de sportlocatie blijven wachten.

## 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, ...
- 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.

## 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.
- 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.
- 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.
- Douch niet op de sportlocatie.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.