

TOPSPORT IFV COVID-19

ALGEMEEN

- Tussen sporters onderling en tussen sporters en trainers moet te allen tijde minimaal 1,5m afstand worden gehouden.
Indien dat niet mogelijk is, draag dan een mondkapje. Enkel tijdens het sporten kan het mondkapje verwijderd worden, indien alle partijen hiermee instemmen.
- Carpooling: Ook tijdens verplaatsingen zijn de afstands- en hygiënemaatregelen van toepassing. Als u zich met meer dan één persoon verplaatst, moet u een minimumafstand van 1,5 meter tot elke andere persoon kunnen aanhouden. De afstandsregeling is niet van toepassing op gezinnen.

ALGEMENE HYGIËNEMAATREGELEN

- Neem geen deel aan de training als u zich niet goed voelt (neem contact op met een arts).
- Indien een persoon gedurende de laatste 14 dagen ziektesymptomen vertoonde of contact had met een corona-patiënt, blijf dan weg van de training en contacteer uw arts
- Sporten als je ziek bent of kort nadat je ziek bent geweest, kan je nog zieker maken. Sport je in groep of in team, dan bestaat het risico dat je anderen besmet.
Draag hier je verantwoordelijkheid en sport niet in groep als je je niet goed voelt, ook in de toekomst voor andere mogelijke symptomen van bijvoorbeeld griep, verkoudheden, bronchitis...

Het wordt sporters uitdrukkelijk verboden in het gezelschap van andere sporters te komen in geval van een of meer van de volgende symptomen:

- abnormale vermoeidheid
- algemeen ziektegevoel (energieverlies in combinatie met koude rillingen, slaperigheid, spierpijn, gebrek aan eetlust ...)
- onverklaarde pijn in meerdere spiergroepen
- hoofdpijn die niet verdwijnt met 1 dosis paracetamol
- droge hoest
- ademhalingsmoeilijkheden
- koorts (38°C of meer)
- keelpijn
- verlies van smaak- of reukzin
- lopende neus

- meermaals per dag niezen (zonder allergie)
- overgeven en/of meermaals per dag diarree, al dan niet samen met buikpijn, misselijkheid, rommelende darmen, hoofdpijn, krampen of koorts

Sommige van deze symptomen kunnen ook voorkomen zonder gevaar voor anderen, zoals neusloop in geval van hooikoorts, hoofdpijn tijdens migraine of buikloop als bijwerking van een medicijn tegen een niet-besmettelijke aandoening.

Als een sporter denkt dat hij of zij in die situatie verkeert, dan kan een attest van de huisarts voor een of meer trainingssessies een oplossing zijn.

VOOR, TIJDENS EN NA DE TRAINING

- Verplicht aftekenen van het aanwezigheidsregister
- Gelieve alleen gebruik te maken van eigen materiaal + Gebruik alleen gedeeld materiaal als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingspray, ...
- In de toiletten is er geen samenscholing, slechts één persoon per keer toegelaten.

TOPSPORTER

Topsport als rolmodel

- De topsporter heeft steeds aandacht voor de social distancing. Dit betekent een afstand houden van 1,5m bij trainingen in de open lucht en 5m bij indoortrainingen.
- Als topsporter heb je een voorbeeldfunctie, niet alleen naar andere sporters die je als hun voorbeeld zien, maar ook ten opzichte van de maatschappij. Wees je hiervan bewust en volg alle maatregelen nauwgezet op, ook naast de trainingen. Durf anderen daar ook op aanspreken indien hun gedrag niet acceptabel is of je je niet veilig voelt in hun omgeving. Ook buiten de trainingen heb je een voorbeeldfunctie. Leef de richtlijnen ook in je privé leven na (social distancing, dragen van een mondmasker waar nodig, strikte afbakening van de sociale bubbel ...)
- Train je in groep, dan draag je ook een verantwoordelijkheid naar je medesporters. Wees je daarvan bewust en respecteer maximaal de geldende maatregelen
- Voel je nooit verplicht om deel te nemen aan trainingen/stages/wedstrijden. Ga liever in dialoog met je technisch directeur topsport, coach of iemand uit de omkadering als je met specifieke vragen of bekommernissen zit rond je eigen situatie.
- Indien je positief getest bent op COVID-19, verwittig dan zo snel mogelijk je trainer/coach en technisch directeur topsport, zodat de nodige acties tegen verdere verspreiding kunnen genomen worden.

November 2020