

#blijfsporten

Update 29 juli 2020



Gedragscode voor ouders

www.sport.vlaanderen/corona
www.blijfsporten.be



DE
FITNESSORGANISATIE
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA
SPORT + KEURINGSARTSEN


Gezond Sporten
Vlaanderen

KSF
Klaar voor Sportfederatie

isb
INSTITUUT VOOR
SPORT EN BELEID

SPORT.
VLAANDEREN

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden. Kinderen tot en met 12 jaar en actieve sporters hoeven onderling geen afstand te houden.
- 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.
- Houd er rekening mee dat lokale overheden strengere restricties kunnen opleggen.

VOORBEREIDING THUIS

Alleen bij een geplande activiteit

- Breng je kinderen alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit. Voorzie voor jezelf en je kinderen ouder dan 12 jaar een mondk masker
- Ga na welke maatregelen inzake mondkmaskerplicht gelden in de gemeente/stad waar je kinderen gaan sporten.
- Laat tijdig weten dat ze aanwezig zullen zijn.
- Schrijf je kind op voorhand in indien het wil deelnemen aan een sportwedstrijd, - evenement of kamp.

Kleding en materiaal

Vraag na of de kleedkamers en/of douches op de club open zijn. Zoniet, trek je kinderen hun sportkleden al aan, en geef hen kleding mee voor na het sporten als ze bezweet zijn. Zoja, zorg dat alle gerief in de sportzak aanwezig is zodat ze niets hoeven te lenen.

Probeer zo veel als mogelijk het gebruik van kleedkamers en douches te mijden. Laat je kinderen thuis douchen indien mogelijk.

- Geef je kinderen een drankje mee. Mogelijks zijn nog niet alle kantines terug open. Vraag je kinderen om de richtlijnen die gelden in het horecagedeelte strikt op te volgen.
- Zorg dat ze al hun spullen bij zich hebben, zodat ze niets hoeven te lenen. Denk zeker aan een mondkmasker voor je kinderen ouder dan 12 jaar.
- Ontsmet hun sportmateriaal.

Hygiëne

- Laat je kinderen thuis nog naar het toilet gaan en laat ze hun handen 20 seconden met water en zeep wassen.

Vervoer

- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportclub kunnen reizen, zorg dan dat je als ouder alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt. Beperk je aanwezigheid op de club. Publiek is vanaf 1 juli wel beperkt toegelaten tijdens wedstrijden en ook de horecafaciliteiten mogen opnieuw open.
- Ga na welke maatregelen inzake mondkmaskerplicht er gelden op jouw route naar de sportclub, zeker als je met de fiets of te voet gaat.

OP DE SPORTLOCATIE

- Breng je kind(eren) tijdig naar de training en volg hierbij de afspraken van je gemeente/ sportclub.
 - Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de sportclub, tenzij anders aangegeven door de organisator van de sportactiviteit (bv. bij een wedstrijd).
 - Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.
 - Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.
-
- Beperk je aanwezigheid tijdens trainingen. Publiek is vanaf 1 juli wel beperkt toegelaten tijdens wedstrijden en ook de horecafaciliteiten mogen opnieuw open. Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers, begeleiders en bestuursleden.
 - Als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan dat één ouder op de training aanwezig is. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden.
 - Haal direct na de training jouw kind(eren) op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

NA HET SPORTEN

- Laat je kinderen hun handen wassen of desinfecteer ze.
- Als de douches geopend zijn, kan je hen ter plekke laten douchen, anders moet dit thuis gebeuren. **Probeer zo veel als mogelijk het gebruik van kleedkamers en douches te mijden. Laat je kinderen thuis douchen indien mogelijk.**
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om te socializen.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de kantine, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij uw huisgenoten of uw sociale bubbel van maximum 5 extra personen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.

