

VJJ.F.



# Een hygiënebeleid in je ju-jitsuclub

## Wat is een hygiënebeleid? En waarom is dit belangrijk?

Een hygiënebeleid maakt deel uit van de manier waarop een sportclub, in ons geval een ju-jitsuclub, inzet op een gezonde sportbeoefening.

Wanneer wij aan gezond sporten denken, wordt meestal gedacht aan de verschillende gezondheidsaspecten van sportbeoefening: kracht, lenigheid, uithouding, en hun nut in het dagelijkse leven. Daarnaast behandelt het thema natuurlijk ook EHBO in de sporttak. Hiertoe voorziet de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie al in minstens twee bijscholingen EHBO per kalenderjaar.

Wanneer we aan EHBO op de tatami denken, dan focussen we ons meestal op curatieve maatregelen, m.a.w. wat moeten we doen wanneer een ongeluk of ziekte zich voordoet. Echter, er zijn ook preventieve maatregelen die je kan treffen om de kansen op een ongeluk zo klein mogelijk te maken. Buiten bepaalde veiligheidsmaatregelen, zoals voorzien dat de leerlingen voldoende ruimte hebben, de leerdoelen afstemmen op de doelgroep en beschermend materiaal gebruiken, kunnen hygiënemaatregelen zeer doeltreffend zijn in het voorkomen van kwetsuren.

De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie moedigt haar clubs dan ook aan om een hygiënebeleid te verankeren in hun werking, bv. door dit op te nemen in hun Interne Reglementen.

## Welke hygiënemaatregelen kan je opnemen?

Dat ju-jitsu een aangenaam buitenbeentje is in vergelijking met veel andere sporten, is voor de ju-jitsuka geen nieuws. We dragen een gi, lopen blootvoets rond en beoefenen onze sporttak voor het grootste deel van de tijd op een tatami.

Maar onze bijzondere sporttak brengt ook een aantal bijzondere hygiënemaatregelen met zich mee. We geven dan ook graag een aantal richtlijnen en adviezen mee.

## LICHAAM EN GEEST

### Respect voor elkaars integriteit

Ju-Jitsu is een contactsport. Niettemin behandelen we onze partners altijd met het nodige respect. We hebben elkaar immers nodig om te trainen. Wanneer we onvoldoende omzichtig omspringen met onze partners, veroorzaken we kwetsuren en kunnen we niet meer trainen.

Maar, niet alleen respect voor het lichamelijke staat voorop, we moeten elkaar ook waarderen en respecteren zoals we zijn, elk met onze 'eigenaardigheden', van welk ras, rang of stand we ook komen, welk geslacht of geaardheid we voorstaan. Onze sport vormt voor velen van ons een noodzakelijke uitlaatklep voor de dagelijkse stress, laat het dan ook plezierig blijven!

Respect voor elkaars lichamelijke én geestelijke gezondheid staat dus centraal wanneer we over hygiëne spreken.

### Lichamelijke hygiëne

Mede omdat we bij ju-jitsu contact maken met een partner of tegenstander, is het noodzakelijk dat we hen en onszelf niet onnodig kwetsen. Een aantal fysieke maatregelen kunnen ons daarbij helpen:

- Verzorgde teennagels: recht afgeknipt, net voorbij de teenrand (niet rond in de hoekjes, risico op ingroeiende nagels). Scherpe kantjes wat bijvijlen.
- Korte vingernagels, rond afgeknipt
- Train niet met wonden die niet volledig genezen zijn.
- Kom binnen met je schoenen, wissel ze in de kleedkamer met pantoffels, en betreed de mat pas blootvoets.
- Zorg ervoor dat je niet onaangenaam ruikt.
- Gebruik geen alcohol of roesmiddelen voorafgaand aan de training.
- Vraag altijd aan je arts of je met bepaalde medicatie mag trainen. Vraag na of je medicatie op de dopinglijst staat! Sommige medicamenten mogen immers wel bij training, niet bij wedstrijden, andere zijn altijd verboden.

## BESMETTING / ONTSMETTING

Voor, tijdens en na de training of de wedstrijd, bestaat ook altijd een risico op besmetting.

- Train niet wanneer je ziek bent. Ook niet bij een verkoudheid.
- Snuit je neus naast de mat, en ontsmet je handen daarna.
- Nies 'in je elleboog'. Zo voorkomen je een verspreiding van ziektekiemen over een grotere afstand.
- Neem na het sporten, indien mogelijk, een korte douche. Was daarbij ook de haren.
- Gebruik geen materiaal of drank / voedsel van iemand anders.
- Droog je na het douchen af terwijl je op een persoonlijk handdoekje staat. Dit om een eventuele schimmelinfectie te voorkomen

- Indien mogelijk, train in een goed geventileerde omgeving. D.w.z. dat je bij voldoende goed weer ook de ramen van de dojo kan openen voor een goede verluchting. Een goede ventilatie verhindert daarbij tot op een hoger niveau de overdracht van ziektekiemen.
- Volg als club goed mee op of de toiletten en kleedkamers voldoende vaak geïmagineerd worden.
- Reinig materiaal dat recent in aanraking is geweest met bloed.
- Bij een zeer besmettelijk en relatief gevaarlijk virus (ref. Covid-19):
  - o Voorzie en gebruik ontsmettingsmiddel.
  - o Bij een 'kalmere' training kan je mondkapjes gebruiken.
  - o Voorzie een CO<sub>2</sub>-meter en hanteer 900 ppm als waarschuwniveau en 1.200 ppm als alarmniveau.
  - o Train in vaste groepjes.
  - o Train eens wat meer op afstandsoefeningen, bv. stoot- en traptechnieken.
  - o Indien mogelijk, voorzie eens een buitentraining.

## EXTERN

En dan zijn er nog twee externe factoren die we graag even ter attentie brengen:

- Draag propere kledij. Dit duidt niet alleen op je gi, maar vooral ook op je ondergoed, incl. de bijkomende bescherming van de geslachtsdelen. Neem ook proper gewassen ondergoed mee zodat je dit kan aandoen na het douchen. Was ook de sporttas eens want deze wordt vaak over het hoofd gezien.
- Sieraden – Draag ze niet indien je ze kan afnemen. In het geval je een ring of piercing niet kan afnemen voor de training, bedek deze dan, bv. met een tape die niet kan loskomen.