

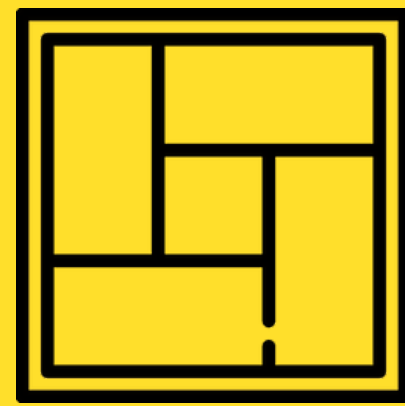
## Vechtsportbeoefening in tijden van corona

### RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN MET SPORTERS

TOT EN MET 12 JAAR  
EN OUDER DAN 12 JAAR

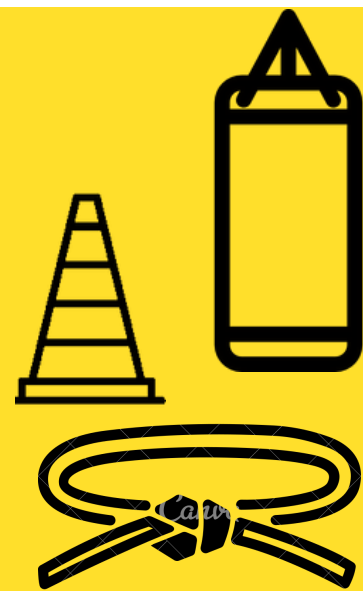


# VAN TOEPASSING VOOR ALLE LEEFTIJDEN



#### Indoor of outdoor trainen

De voorkeur gaat nog steeds naar training en activiteiten buiten, indien er gekozen wordt om binnen te trainen zijn er extra voorwaarden aan verbonden.



#### Materiaal

- Didactisch materiaal delen mag.
- Ontsmet voor en na elke sessie al het gebruikte materiaal.

#### Accommodatie

- Ontsmet voor en na elke sessie de matten, ring en vloer.
- Sport in een ruimte die op basis van grootte 10m<sup>2</sup>/persoon voorziet.
- Hou douches en kleedkamers dicht.



#### Hygiëne

Respecteer de algemene hygiënemaatregelen.



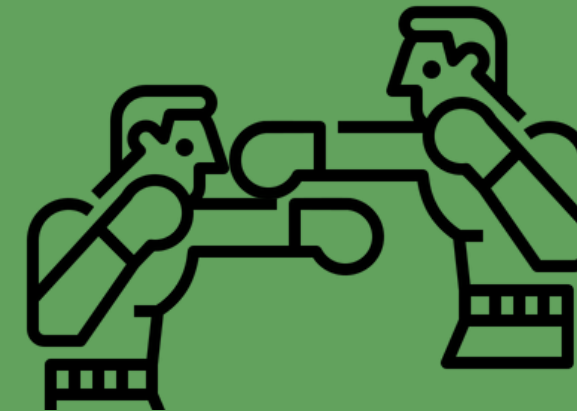
# TOT EN MET 12 JAAR

#### Contact

Kinderen mogen onderling contact hebben.

#### Groep

van max 20p. inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen.



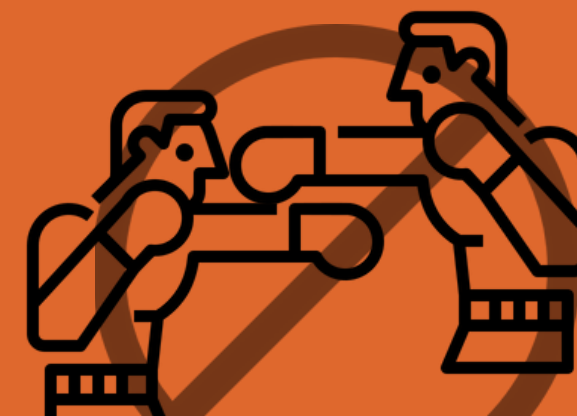
# OUDER DAN 12 JAAR

#### Contact

Niet toegestaan: een fysieke afstand van 1,5m moet behouden blijven.

#### Groep

Max. 20p. (inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen) met behoud fysieke afstand.



**Laat de kinderen ten volle van de sport genieten, maar wees voorzichtig en doe dit doordacht!**

Kinderen tot en met 12 jaar mogen onderling in contact gaan vanaf 8 juni. Voor vechtsporten waar veel en langduriger (sneller dan één contactmoment bij bv. een slag of stoot) contact mogelijk is bv. in judo, worstelen, BJJ, grappling... ) raden we de clubs en vooral de trainers aan om ook bij de kinderen tot en met 12 jaar nog voor oefenvormen en spelvormen te kiezen waarbij dit contact eerder beperkt blijft.

**BASISRICHTLIJNEN**

**Contact**

Kinderen mogen onderling contact hebben. Trainers blijven altijd op 1,5m afstand.



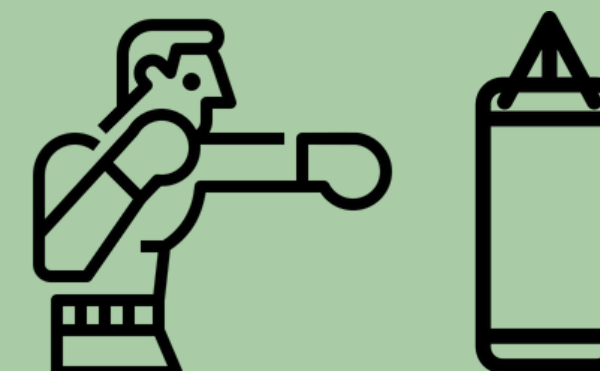
**Kies voor oefen- of spelvormen alleen of per twee**

Vermijd spel- of oefenvormen waarbij er met meer dan twee personen gelijktijdig contact gemaakt wordt.



**Hou de intensiteit van contact bij oefenvormen met twee nog laag**

Kies eerder voor technische oefenvormen zodat het contact ook gecontroleerd kan gebeuren. Ga nog niet meteen sparren.



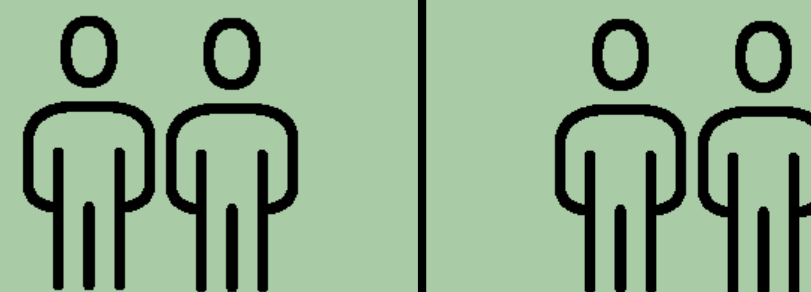
**Groep**

van max 20p. inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen.



**Beperk het aantal personen waarmee contact gemaakt wordt**

Voor oefeningen die meer en langdurig contact vereisen, deel je je groep best op in kleine groepjes (bv. groepjes van 4 op basis van leeftijd en grootte) zodat de jongeren niet met iedereen contact hoeven te maken tijdens dezelfde trainingssessie.



**Beperk de contacttijd**

Beperk je tot de oefen- en spelvormen die minder contacttijd (de tijd die partners in elkaars nauwe omgeving doorbrengen, bv. bij houdgrepen en worpen) vragen. Kies in deze fase bv. veeleer voor rechtstaande oefen- en spelvormen en voor het herhalen van korte uitvoeringen met nadruk op de technische aspecten met lage weerstand in plaats van meteen te kiezen voor vormen tegen hogere weerstand van de partner.

## GEMEENTELIJKE SPORTACCOMODATIE

- Train je in de gemeentelijke sportaccommodatie, stem dan goed af met de gemeente en respecteer al de richtlijnen die zij uitvaardigen. Huur je accommodatie van een privé-eigenaar, stem dan goed af met de verhuurder van de accommodatie.
- Voorzie zelf voldoende ontsmettingsmateriaal. Je eigen materiaal, matten, bokszakken, enzovoort, zal je steeds voor en na elke sessie zelf moeten reinigen en desinfecteren.
- Voorzie zoveel mogelijk ventilatie.

## EIGEN ACCOMODATIE

- Als de trainingszaal eigen bezit is, dan zal deze zaal voor de heropstart grondig gereinigd en gedesinfecteerd moeten worden.
- Je zal ook al de nodige voorzorgsmaatregelen zelf dienen te voorzien. We verwijzen hiervoor naar het protocol dat werd opgemaakt voor sport:

► [www.sport.vlaanderen/media/13569/protocol-voor-sportaanbieders.pdf](http://www.sport.vlaanderen/media/13569/protocol-voor-sportaanbieders.pdf)

## EEN AANTAL BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN:



► Bekijk de inrichting van de accommodatie waarbinnen de vechtsportzaal ligt. Denk daarbij aan:



- De toegang tot de accommodatie. Maak een aankomst- en ophaalzone mogelijk waarbij sporters buiten afgezet en opgehaald worden. Vermijd wel dat alle sporters op dezelfde plaats moeten wachten.
- Maak éénrichtingsverkeer binnen de hele accommodatie. Probeer zeker een aparte in- en uitgang te creëren. Hang signalisatie op met wegwijzers.
- Hoe kan je ervoor zorgen dat sporters en trainers zo weinig mogelijk gemeenschappelijke contactoppervlakken moeten aanraken (vb. deurklinken, ...)?

- Kunnen toiletten geopend worden, zonder toegang tot kleedkamers of cafetaria te openen?
- Voorzie bij toiletten aan de lavabo's zeep, wegwerpdoekjes, beschermingshandschoenen en ontsmettingsproduct evenals een gesloten vuilbak. Wees voorzichtig met het gebruik van deze chemische producten. Zorg dat je coronaverantwoordelijke zich hierover voldoende informeert.
- Hang affiches met de belangrijkste richtlijnen op diverse plaatsen op.



► Zorg dat er tijdens elk trainingsmoment een waarnemer of een coronaverantwoordelijke aanwezig is. Deze persoon heeft een actieve rol om de opvolging van regels rond hygiëne, fysieke afstand en social distancing te verzekeren. Deze persoon onderscheidt zich best door bijvoorbeeld het dragen van een fluovest. Zijn/haar taken bestaan onder meer uit:



MEER INFORMATIE  
VIND JE BV. HIER:

- Toezien op correct gebruik van de aankomst- en ophaalzone: de chauffeur stapt niet uit, geen samensholing aan de parking.
- Handhaven van éénrichtingsverkeer in de accommodatie.
- Klaarzetten van de hygiënesets per trainingsgroep.

- Bijvullen van desinfecterend materiaal waar nodig (incl. toiletten).
- Zorgen dat sporters en trainers zowel zichzelf als hun materiaal regelmatig ontsmetten.
- Actief ingrijpen bij situaties die niet conform de hygiëne- en veiligheidsregels zijn.

- Na de training al het gebruikte materiaal opnieuw desinfecteren.
- Minstens elk uur gemeenschappelijke contactoppervlakken (deurklinken, ...) ontsmetten.
- De richtlijnen grondig met je trainers bespreken. Denk samen na over situaties waar de sporters korter dan 1,5m zouden komen en bedenk oplossingen.

## ALGEMEEN FARMACEUTISCHE BOND:

► Coronavirus (COVID-19):  
Desinfectie van handen,  
slijmvliezen en oppervlakten

► Coronavirus (COVID-19):  
Javel



### Ontsmettingsmiddel

Zorg dat je coronaverantwoordelijke zich voldoende informeert over het gebruik van ontsmettingsmiddelen. Het trainingsmateriaal dient voor de eerste training en tussen elke trainingssessie gereinigd en ontsmet te worden. Spreek duidelijk af met de zaalverantwoordelijke en de gemeente wie wat dient te doen.