

Onderwerp: CODE ORANJE in de sportsector: scherm-specifieke richtlijnen

Beste voorzitter, secretaris, Beste leden,

Vanaf 14/10 treedt code oranje in werking in de sportsector. We verwijzen naar onderstaande richtlijnen om trainingen veilig te kunnen verderzetten.

basisprincipes:

- Kom op tijd naar de training en vertrek meteen na afloop. Wacht even in de auto wanneer je te vroeg bent.
- Was voor én na de training grondig je handen of desinfecteer. Deze basisregel blijft uiteraard behouden.
- Kleedkamers en douches zijn gesloten. Beperk toiletbezoeken tot een minimum. Moet je toch naar het toilet, was dan opnieuw grondig je handen. Essentieel materiaal (degen, masker...) uit de kleedkamer halen, kan uiteraard, maar omkleden dus zeker niet.
- De sportkantines zijn open en volgen de richtlijnen voor de horeca.
- Voorzie minimum 10m² per persoon bij statische beweging en 30m² wanneer veel bewogen wordt, dit is een **vereiste** (zie protocol Sport Vlaanderen Leidraad code oranje)
- **geen carpool** buiten de gezinsbubbel.
- Ouders/begeleiders mogen de zaal niet betreden.
- Trainers dragen verplicht een mondkapje gedurende gans de training. Dit dient **verplicht regelmatig ververs** te worden gezien de effectiviteit afneemt.
- De clubs dienen een registratiesysteem in te voeren voor de aanwezigheid op de trainingen (Dit kan onder de vorm van een aanwezigheidslijst)
- De clubs dienen een coronacontactpersoon door te geven aan de VSB en aan al hun leden.

Schermspecifieke maatregelen (code oranje)

Ouder dan 12 jaar

- Social distancing blijft de norm. Houd daarom afstand en raak geen spullen van anderen aan. Hou er rekening mee dat je minimum 10m² per schermmer moet voorzien.
- Opwarming, stretching, groepsoefeningen, fysieke trainingen, benenwerk en individuele les mogen indoor doorgaan zolang de anderhalve meter afstand gerespecteerd kan worden.
- Groepstrainingen kunnen doorgaan in groepen met 50 als maximum, uiteraard met de beperking i.f.v. het aantal m² (10 voor statisch en 30 voor bewegen), inclusief de trainer. Gedurende het verloop van de sportactiviteit blijft deze bubbel vanzelfsprekend behouden. Tussen verschillende sportactiviteiten onderling hoeven dit niet steeds dezelfde personen te zijn. Groepstrainingen zijn dus niet verboden,

echter willen we deze niet aanraden. Als je toch groepstrainingen inricht, hou je uiteraard rekening met alle basisprincipes en zorg je voor voldoende afstand.

- Scherm-specifieke groepsoefeningen (indoor) zijn toegestaan, maar ook hier moet de minimumafstand gegarandeerd blijven. Voorzie dus aangepaste lesinhoud van lage intensiteit.

- wedstrijden (1-1) zijn **niet** toegestaan voor alle schermers ouder dan 12 jaar.

- Individuele lessen: 1 op 1 lessen zijn mogelijk, maar moeten op afspraak. Dit geeft ons de mogelijkheid de contacttracing in kaart te brengen. Een trainer kan bijvoorbeeld gedurende 2 uur, 4 blokken van 30 minuten inplannen. De oefeningen moeten een lage intensiteit hebben en de social distancing moet gerespecteerd worden. De trainer draagt verplicht een mondmasker.

Jonger dan 12 jaar?

- Ben je jonger dan 12 jaar, dan mag je contact hebben met je schermvrienden. Contact met de trainer is uiteraard uitgesloten. Ook binnen deze leeftijdsgroep wordt de logica van de algemene beschermingsmaatregelen zo veel mogelijk gerespecteerd (1.5m afstand buiten de gevechten, geen onnodige fysiek contact, trainer draagt een mondmasker...)

Schermspecifiek:

- Deze groep mag wel 1-1 trainen. We raden het af om 1 tegen 1 wedstrijden te schermen op training. Doe je dit toch, respecteer dan alle maatregelen inzake hygiëne en afstand.

- Begroeting: We geven geen hand na het duel. Leer een alternatieve begroeting aan, bijvoorbeeld je groet vanop afstand of je geeft een tik met de voeten.

- Het materiaal (scoreapparaat, enrouleurs,...) opzetten moet door de club of trainer gebeuren.

- Voorzie voldoende ruimte tussen de pistes zodat de minimumafstand ook in de breedte gegarandeerd kan worden.

- Ontsmet tijdens het af- en aankoppelen de handen. Aan het begin en het einde van de training gebeurt een grondige algemene ontsmetting door de trainer.

- De trainer draagt verplicht een mondmasker tijdens groepslessen, ook tijdens de individuele lessen wordt verplicht een mondmasker en een schermmasker gedragen.

- Iedereen gebruikt zijn of haar eigen schermmateriaal, er wordt geen materiaal doorgegeven. Clubmateriaal kan voor de komende periode worden uitgeleend, maar slechts aan één vaste persoon.

Lees de algemene richtlijnen na via:

<https://www.sport.vlaanderen/media/14977/leidraadcodeoranje.pdf> . Gelieve deze richtlijnen strikt op te volgen met het oog op een veilige en gezonde verderzetting van de clubwerking.

Procedure als je je ziek voelt

Heb je één van de volgende symptomen ? Blijf thuis en contacteer je huisarts.

Doe dit ook bij lichte symptomen:

Hoest

Ademhalingsmoeilijkheden

Koorts

Pijnklachten

Moeheid

Smaakverlies en/of verlies van de reukzin

Diarree

De meeste recente info lees je hier: https://www.standaard.be/cnt/dmf20201012_93808005

Als de huisarts vermoedt dat je corona (Covid-19) hebt, zal hij of zij jou testen of je doorverwijzen naar het triagecentrum bij jou in de buurt. Die test wordt de dag zelf nog opgestuurd naar het labo dat jouw test zal analyseren.

In afwachting van je resultaat: Blijf thuis en **absoluut verbod** op deelname aan trainingen.

Noteer de gegevens te noteren van alle personen waarmee je in contact kwam tot twee dagen voor je symptomen begonnen. Deze lijst zal enkel gebruikt worden als jouw test positief is, in het kader van contactopvolging.

Je krijgt steeds het resultaat van je test, ongeacht of het positief of negatief is. Is de test positief?

Blijf thuis.

Volg het advies van je huisarts.

De contactopvolging begint.

Lees hier meer over wat je moet doen als je positief test op het coronavirus.

Procedure als je geen symptomen hebt

Als je in contact kwam met iemand die het coronavirus heeft:

Je krijgt telefoon van contactopvolging. Zij geven je de nodige informatie om een test te laten uitvoeren.

Ga 7 dagen in quarantaine

Laat je testen vijf dagen na je hoog risico contact.

Is jouw test positief ? Dan wordt je quarantaine verlengd en ga je 7 dagen in isolatie. De contactopvolging start.

Is jouw test negatief ? Dan mag je na de zevende dag uit de quarantaine.



Als je terugkeert uit een rode buitenlandse zone:

Vul het PLF-formulier in. Je krijgt een code waarmee je je kan laten testen.

Ga 7 dagen in quarantaine.

Laat je testen vijf dagen na je hoog risico contact.

Is jouw test negatief? Dan mag je na de zevende dag uit de quarantaine.

Is jouw test positief? Dan wordt je quarantaine verlengd en ga je in 7 dagen isolatie.

De contactopvolging start.

Quarantaine en isolatie

Quarantaine betekent dat je preventief wordt afgezonderd om een mogelijke verspreiding van het coronavirus te beperken. Test je tijdens je quarantaine positief, dan moet je 7 dagen in isolatie.

Quarantaine

Je moet in quarantaine wanneer:

je je ziek voelt, maar nog geen positieve coronatest hebt afgelegd

je contact had met een persoon die corona heeft

je op reis was in een land waar veel personen corona hebben (rode zone)

De quarantaine voor het coronavirus duurt gemiddeld 7 dagen.

Procedure

Blijf **7 dagen** in je huis.

Je doet een corona-test **vijf dagen** nadat je:

- contact had met een persoon die corona heeft

- thuis komt van een reis in een rode zone

Test je negatief? Je mag na 7 dagen uit quarantaine.

Test je positief? Blijf nog 7 dagen extra in je huis. Volg de procedure 'Isolatie'.

Wat moet je doen?

Draag altijd een mondneusmasker

Je mag alleen naar de apotheek, de dokter of de supermarkt

Laat geen andere personen in je huis

Je mag niet op bezoek bij anderen

Je mag in je tuin of op je terras zitten

Je meet 2 keer per dag je temperatuur

Zet je ramen open

Poets elke dag wat je veel aanraakt (bijvoorbeeld deurklinken, kranen, lichtsakelaars, etc.)

Gebruik andere spullen dan de personen die in je huis wonen (bijvoorbeeld andere borden, handdoeken, lakens, etc.)

Gebruik een ander toilet dan de personen die in je huis wonen, als het kan

Gebruik een andere badkamer dan personen die in je huis wonen, als het kan

Isolatie

Je moet in isolatie wanneer je positief test op het coronavirus. De isolatie duurt minstens 7 dagen.

Procedure

Blijf **7 dagen** in je huis.

Ben je na 7 dagen nog ziek of word je ziek ? Blijf in je huis tot je niet meer ziek bent.

Wat moet je doen?

- Ga niet naar buiten
- Je mag in je tuin of op je terras zitten
- Laat geen andere personen in je huis
- Je mag niet op bezoek
- Zet je ramen open
- Poets elke dag wat je veel aanraakt (bijvoorbeeld deurklinken, kranen, lichtsakelaars, etc.)
- Blijf weg van de personen die in je huis wonen.
- Gebruik andere spullen dan de personen die in je huis wonen (bijvoorbeeld andere borden, handdoeken, lakens, etc.)
- Gebruik een ander toilet dan de personen die in je huis wonen, als het kan
- Gebruik een andere badkamer dan personen die in je huis wonen, als het kan
- Gebruik een andere slaapkamer dan de personen die in je huis wonen, als het kan.

Lees alle info na op: <https://www.info-coronavirus.be/nl/testen/>

Met vriendelijke groeten,

Het VSB-team

