



**Heropstart sportsector: Verduidelijking richtlijnen na  
beslissingen veiligheidsraad 13/05/2020**

# Basisrichtlijn

Houd je altijd aan de basisrichtlijnen  
betreffende hygiëne

© 2020 De Persgroep Media. Alle rechten voorbehouden. Afbeelding: Shutterstock.com



Vlaanderen  
is zorg

## HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



**Was je handen  
regelmatig en grondig  
met water en zeep.**  
Reken zo'n 40 à 60  
seconden per wasbeurt.



**Hoest of nies  
in een papieren  
zakdoekje of in de  
binnenkant van  
je elleboog.**



**Gebruik papieren  
zakdoekjes en  
gooi ze weg in  
een afsluitbare  
vuilbak.**



**Blijf zo veel  
mogelijk thuis.**  
Ziek? Blijf dan in  
isolatie.



**Raak je gezicht zo  
weinig mogelijk aan  
met je handen.**



**Vermijd  
handen  
geven.**



**Vermijd  
nauw contact.**  
Hou voldoende  
afstand (1,5 m).

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.

AGENTSCHAP  
ZORG &  
GEZONDHEID

Meer info op  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

# Heropstart sportsector: de fasen

- 1) Reeds toegestaan
- 2) Vanaf 18 mei: outdoor training in groep

Reeds toegestaan: Individuele fysieke activiteit in openlucht mits social distancing met maximum 2 personen die steeds dezelfde zijn.

Vanaf 18 mei:

Outdoor trainingen in groep onder volgende voorwaarden:

- Maximum 20 personen;
- Onder begeleiding van een coach;
- Met respect voor social distance.

# Heropstart sportsector: de fasen

## 3) De volgende fasen

De afgelopen dagen was er heel wat te doen over de verdere fasen in de loop van de zomer. Hierover werd nog geen beslissing genomen. Er is dus **nog geen zekerheid over**:

- Jeugdtrainingen (zij vallen onder dezelfde beperking van max. 20 personen met coach);
- Wedstrijden;
- Indoor trainingen.

# Heropstart sportsector: de fasen

De nationale veiligheidsraad keurde op 13/05/2020 de volgende fase van de exitstrategie goed.

## RICHTLIJNEN VOOR INDIVIDUELE ATLETEN

# Richtlijnen individuele atleten

- 1) Hou steeds minimaal 1,5m fysieke afstand
- 2) Blijf thuis als je ziek bent
- 3) Train met maximum 2 andere personen
- 4) Deel geen materiaal

Vanaf 18 mei gelden voor individuele atleten buiten clubverband nog steeds dezelfde richtlijnen:

1. Hou steeds minimaal 1,5m fysieke afstand. Naarmate je bewegingssnelheid toeneemt, dient er meer afstand genomen te worden.
2. Train alleen wanneer je fit bent. Heb je koorts? Blijf dan thuis en consulteer uw huisarts.
3. Trainen mag in openlucht met maximum 2 andere personen die niet onder hetzelfde dak wonen.
4. Gebruik steeds eigen trainingsmateriaal en drinkbus, reinig deze regelmatig. Deel geen materiaal!

# Heropstart sportsector: de fasen

De nationale veiligheidsraad keurde op 13/05/2020 de volgende fase van de exitstrategie goed.

## RICHTLIJNEN VOOR CLUBS

## Richtlijnen clubs: vanaf 18 mei

- 1) Trainen in groep tot max. 20 personen;
- 2) Onder begeleiding van een coach
- 3) Met social distance
- 4) Deel geen materiaal;
- 5) Blijf thuis als je ziek bent;

**Vanaf 18 mei** gelden volgende richtlijnen voor clubs:

1. Trainingen in groep kunnen **tot max. 20 personen;**
2. Verplicht **onder begeleiding van een coach;**
3. Met respect voor **social distance** van 1,5 meter;
4. Gebruik steeds eigen trainingsmateriaal en drinkbus, reinig deze regelmatig. **Deel geen materiaal!;**
5. Train alleen wanneer je fit bent. Heb je **koorts?** **Blijf dan thuis** en consulteer uw huisarts.



# Richtlijnen clubs: tips voor fase vanaf 18 mei

- 1) Stel een coördinator aan
- 2) Kiss & Ride
- 3) Strikt start- en einduur

Bereid je als club grondig voor op een heropstart, denk hierbij aan volgende zaken:

1. Stel binnen je club **een coördinator** aan om de heropstart voor te bereiden. Deze persoon is verantwoordelijk voor de **communicatie** en enige aanspreekpunt. Hij/zij kijkt ook toe op het correct naleven van de maatregelen.
2. Een verplaatsing naar de sportaccommodatie is toegestaan, denk echter aan:
  - a) Een **kiss & ride zone**: als atleten worden afgezet is dit volgens het “kiss & ride” principe. Er wordt niet afgesproken om samen naar de training te rijden. Verplaatsingen **enkel met gezinsleden**.
  - b) Zorg voor **een strikt start- en einduur** van de training en houd je eraan. Het verblijf op de club moet zich beperken tot de duur van de training.

# Richtlijnen clubs: Tips voor fase vanaf 18 mei

- 3) Randaccommodatie blijft gesloten
- 4) Maximum 20 personen
- 5) Vaste begeleider met beschermingsmiddelen
- 6) Vermijd gedeeld materiaal

3. Douches, omkleedruimten, cafetaria's en clubhuizen blijven gesloten. **Atleten komen toe in sportkledij** en vertrekken zo ook naar huis. Toiletten kunnen gebruikt worden. Voorzie ontsmettingsmateriaal en wegwerp zakdoekjes.
4. Stel **groepen van max. 20 personen** samen die zoveel mogelijk samen trainen, met respect voor veilige afstand en **vermijd contact tussen de groepen** door trainingen te spreiden in tijd en ruimte.
5. Zorg voor een **vaste trainer per groep**. Voorzie de trainer van beschermingsmateriaal (mondmasker en handschoenen).
6. **Vermijd dat er materiaal wordt gedeeld**, ook binnen dezelfde trainingsgroep. Is het toch nodig, ontsmet het dan voor en na gebruik.

## Richtlijnen clubs: Zwemmen

- 1) Overdekte zweminfrastructuur blijft gesloten;
- 2) Organiseer alternatieve oefenvormen
- 3) Zwemmen in open water

In deze fase blijven **overdekte zwembaden nog gesloten**. Organiseer alternatieve trainingen ter vervanging van de zwemtraining.

**Mits toestemming** van de lokale overheid of infrastructuurbeheerder kan er in **open water** gezwommen worden in groep tot max. 20 personen. De algemene veiligheids- en hygiënevoorschriften blijven van toepassing.

# Richtlijnen clubs: Fietsen

- 1) Tot max. 20 personen (incl. coach)
- 2) Informeer naar afgesloten infrastructuur
- 3) Afstand houden
- 4) Wees hoffelijk

Naast de algemene richtlijnen hou je rekening met volgende aanbevelingen voor de fietstrainingen:

1. Er kan een groepstraining op de openbare weg gehouden worden met max. 20 personen (incl. coach);
2. Informeer bij de lokale overheid naar de mogelijkheden om te fietsen op afgesloten infrastructuur (bv. outdoor wielerpiste), dit is steeds veiliger;
3. Hoe hoger de snelheid, hoe meer afstand er gehouden moet worden;
4. Wees hoffelijk voor elkaar en anderen. De veiligheid primeert steeds op het trainingsdoel, ook op training vermijd je dus competitieve situaties.

# Richtlijnen clubs: Lopen

- 1) Openbare weg
- 2) Atletiekpiste

Naast de algemene richtlijnen hou je rekening met volgende aanbevelingen voor de looptrainingen:

1. Er kan een groepstraining op de openbare weg gehouden worden met max. 20 personen (incl. coach);
2. Op een atletiekpiste kan er getraind worden in verschillende groepen van max. 20 personen verspreid over de piste (bv. 1 groep kan looptraining doen, andere groep core stability in ander zone). Ga in overleg met de infrastructuurbeheerder voor de praktische afspraken.

# Hebt je nog vragen?

Schrijf je in voor een van onze online sessies.

Ondanks het feit dat we alles zo goed mogelijk trachten te documenteren en communiceren heeft u mogelijks toch nog vragen.

Daarom organiseren we 2 momenten waarop u met 3VL in dialoog kan gaan:

- Woensdag 20/05 om 10u00;
- Zaterdag 23/05 om 14u00.

Deelnemen kan enkel mits inschrijving via volgende [link](#).

Kan je niet deelnemen maar heb je toch een vraag? Stel ze ook via het formulier, we verzamelen en delen alle vragen en antwoorden!

# Nood aan inspiratie?

- 1) Triathlon Academy
- 2) Webinars
- 3) Zwift races
- 4) Contacteer ons!

Heb je nood aan inspiratie? Vanuit Triatlon Vlaanderen voorzien we volgende ondersteuning:

1. Gratis kanaal op onze **Triathlon Academy** met trainingstips, je vindt dit [hier](#);
2. Wekelijkse **webinar** met opleidingen voor trainers en clubbestuurders van alle niveau's, neem [hier](#) een kijkje voor het overzicht;
3. Regelmatig aanbod aan **Zwift races** met verschillende topatleten, volg onze social media om op de hoogte te blijven!
4. Toch nog vragen na het lezen van dit document? Aarzel niet om ons te contacteren:
  - a. [Info@triatlon.vlaanderen](mailto:Info@triatlon.vlaanderen)
  - b. 016/47.49.32
  - c. [www.facebook.com/TriatlonVlaanderen](http://www.facebook.com/TriatlonVlaanderen)

# Samen komen we er door!

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de richtlijnen van de Overheid en vertaald naar de specifieke trainingssituatie van de Vlaamse clubatleten. De atleten en hun begeleiders blijven ten allen tijde verantwoordelijk voor hun eigen veiligheid en hun omgeving.

