



Richtlijnen voor een laagdrempelig evenement

Basisrichtlijn

Houd je altijd aan de basisrichtlijnen
betreffende hygiëne

© 2020 De Vlaamse Reguleerder voor de Gezondheidszorg en de Mediasector (Vlaamse Reguleerder voor de Gezondheidszorg)



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.

Inhoudstafel

1. WEDSTRIJDFILOSOFIE

2. ALGEMENE RICHTLIJNEN ORGANISATOREN

3. ALGEMENE RICHTLIJNEN DEELNEMERS

1. Wedstrijdfilosofie

- 1) Fun en sportplezier
- 2) Geen officieel karakter, wel individuele resultaten

WEDSTRIJDFILOSOFIE

Door de impact van de coronacrisis werden alle wedstrijden tot en met juli geannuleerd. Nu er opnieuw mogelijkheden zijn, willen we een kader creëren om dit laagdrempelig mogelijk te maken. Hiervoor kunnen wedstrijdformules worden herdacht of zelfs nieuw worden uitgevonden.

Twee zaken staan hierbij centraal:

- 1. *Fun en sportplezier***
- 2. *Geen officieel karakter, wel individuele resultaten***

Laten we genieten van de pure sport en hierin ons plezier vinden.

2. Algemene richtlijnen organisatoren

- 1) Stem af met de lokale overheid
- 2) Maak een locatieplan met eenrichtingsverkeer voor de deelnemers
- 3) Vermijd concentratie van personen
- 4) Duid een coronaverantwoordelijke aan
- 5) Zorg voor een duidelijke briefing

VOORBEREIDING

1. Stem af met de lokale overheid indien je wil organiseren in de openbare ruimte. **Wat kan en onder welke voorwaarden?;**
2. Teken een wedstrijdsite uit waarbij de deelnemers vanaf aankomst t.e.m. vertrek **elkaar zo weinig mogelijk kruisen**. Creëer 1-richtingsverkeer en zoek plaatsen met voldoende ruimte zodat de veilige afstand (1,5m) maximaal kan gerespecteerd worden;
3. Stem het aantal deelnemers, medewerkers, grondplan en programma af zodat **concentratie van personen vermeden wordt en de veilige afstand maximaal gerespecteerd kan worden;**
4. Duid vooraf een **coronaverantwoordelijke** aan die ter plaatse de richtlijnen opvolgt en visueel herkenbaar is;
5. **Stuur vooraf alle informatie** (situatieplan, tijdschema, veiligheidsrichtlijnen,...) naar de deelnemers over het praktische verloop van de wedstrijd. Zo vermijd je onduidelijkheden op het evenement en garandeer je een vlot verloop.

Algemene richtlijnen organisatoren

- 1) Duidelijke instructies opwarming
- 2) Vlotte en minimale registratie
- 3) Een “rollende start”
- 4) Afgebakende startzone

REGISTRATIE & START

1. Voorzie duidelijke instructies voor de opwarming. Deze moet buiten het wedstrijdparcours en met maximaal respect voor veilige afstand gebeuren.
2. Beperk de aanmelding tot de essentie; zorg voor een veilige zone waar de atleet de timingchip krijgt of kan afhalen zonder contact (bv. naam roepen, zelf chip inscannen en medewerker typt naam in), vermijd zoveel mogelijk het gebruik van borstnummers, bodymarkering, enveloppes, ...
3. Deelnemers kunnen best maximaal gespreid worden. Hoewel geen verplichting, adviseren we hier een “rollende start”.
4. Installeer startboxen en markeer visueel de veilige afstand tussen deelnemers in afwachting van hun start. Coördineer de line-up als deelnemers arriveren. Vanaf 1 juli hoeft de social distance tussen deelnemers niet maar wel in functie van medewerkers en mogelijke toeschouwers.

Algemene richtlijnen organisatoren

- 1) Parcours in rechte lijn
- 2) Non-drafting, tijddritformule
- 3) Maak de afstanden duidelijk
- 4) Beperk seingevers

AFZONDERLIJKE DISCIPLINES

1. Parcours verlopen zo veel mogelijk **in rechte lijn**, waarbij deelnemers elkaar niet kruisen.
2. Non-drafting en tijddritformules zijn een veilig alternatief voor klassieke wedstrijdformules maar sensibiliseer vervolgens op de eigen verantwoordelijkheid van de atleet. **Inhalen gebeurt zo snel mogelijk**, wie wordt ingehaald versnelt niet tijdens het inhaalmanoeuvre.
3. **Maak de te respecteren afstanden zichtbaar** met dutch-lines en/of spandoeken.
4. **Zorg voor voldoende toezicht, maar werk zoveel mogelijk met signalisatie**; kortere parcours en afgesloten domeinen zijn hiervoor de ideale setting.

Algemene richtlijnen organisatoren

- 1) Vermijd wisselzones
- 2) Voldoende ruimte
- 3) Ontsmetten
- 4) Laat eigen wisselboxen meenemen
- 5) Vermijd kruisingen tussen atleten

WISSELZONE

1. Wisselzones vormen een risico waarbij deelnemers elkaar kunnen kruisen en de veilige afstand (ook met medewerkers) niet gehanteerd kan worden. Denk na over creatieve formules zodat deelnemers **zo weinig mogelijk materiaal vooraf moeten klaarzetten, wisselen of afhaken nadien** (bijv. swimrun zonder wetsuit en deelnemer houdt zwembril en badmuts bij of bike-run-bike met loopschoenen aan).
2. Installeer **wisselplaatsen op een veilige afstand van elkaar.**
3. Worden er wisselplaatsen herbruikt? Zorg dan eventueel voor **ontsmetting** na elke wave.
4. Indien **wisselboxen** noodzakelijk zijn, kan je deze door de deelnemers zelf meenemen.
5. Creëer een flow zodat **kruisingen tussen atleten niet noodzakelijk** zijn.

Algemene richtlijnen organisatoren

- 1) Zorg voor een exitflow
- 2) Eigen bevoorrading
- 3) Na aankomst naar huis

AANKOMST

1. Voorkom dat atleten zich verzamelen of uitrusten in een beperkte ruimte; creëer ruimte en **tracht deelnemers rechtstreeks na aankomst door te stromen** naar een plek waar de social distance kan gehanteerd worden.
2. **De deelnemers zorgen zelf voor bevoorrading.**
3. Omkleed- of douchemogelijkheden kunnen voorzien worden, maar we adviseren dat deelnemers zoveel mogelijk thuis douchen. **Voorzie geen randactiviteiten of podia;** na de aankomst legt de deelnemer de timingchip op de voorziene plaats en **vertrekt zo snel mogelijk weer huiswaarts.** Resultaten en verslag volgen online/via mail.

Algemene richtlijnen organisatoren

- 1) Medische ondersteuning
- 2) Veiligheid team
- 3) Hygiënemaatregelen
- 4) Duidelijke signalisatie
- 5) Veilig en bewaakt opbergsysteem

LOGISTIEK & ORGANISATIE

1. Voorzie medische ondersteuning ter plaatse. Zorg dat men bijgeschoold is conform de nieuwe coronarichtlijnen. Bespreek vooraf noodprocedures bij ongeval en preventiemaatregelen i.v.m. corona.
2. Zorg voor het nodige beschermingsmateriaal voor de medewerkers (mondmaskers, handschoenen en –gels, ontsmettingsmateriaal, ...). Brief duidelijk wat van hen verwacht wordt.
3. Voorzie op de nodige plaatsen (bijv. toiletten) materiaal en toezicht zodat de hygiënemaatregelen kunnen gehanteerd worden. Sensibiliseer deelnemers om hun persoonlijk afval mee naar huis te nemen.
4. Zorg voor een duidelijke signalisatie vanaf aankomst tot vertrek van de site. Maak gebruik van grondmarkeringen, lint, affiches, signalisatieborden, beachvlaggen, bogen...
5. Voorzie een veilig en bewaakt opbergsysteem waar deelnemers hun (beperkt) persoonlijk materiaal zoals sleutels, gsm, ... kunnen in opbergen. Bijv. zakjes die hermetisch kunnen worden afgesloten of een kluizenkist.

3. Algemene richtlijnen deelnemers

1) Racen in coronatijden is anders racen

2) Geniet van de kans om te racen en hou steeds een veilige afstand

1. Hou maximaal rekening met **1,5m afstand** en **respecteer de hygiënemaatregelen**.
2. Sport alleen als je fit bent. Vertoon je coronasymptomen, **blijf dan thuis** en consulteer je huisarts.
3. Kom zo veel mogelijk alleen naar de wedstrijd en **beperk het aantal supporters**. Jeugdathleten mogen vergezeld worden van hun ouders.
4. Hou je aan de **richtlijnen van de organisatie**; volg de flow, kom niet te vroeg en vertrek onmiddellijk na de wedstrijd terug naar huis.
5. Breng je **eigen bevoorrading** mee, **neem afval mee naar huis**.
6. **Deel geen materiaal** met anderen. Reinig/ontsmet je materiaal na het sporten.
7. Wees bewust van het risico indien je behoort tot een **risicogroep** (65+ en personen met een zwakke gezondheid).
8. Denk steeds aan je eigen **veiligheid** en die van anderen.

Samen komen we er door!

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de richtlijnen van de overheid en vertaald naar de specifieke organisatiesituatie voor triatlon en multisport.

We nodigen organisatoren uit om creatief te zijn in het bedenken van interessante wedstrijdformules die 'coronaproof' zijn. Contacteer ons gerust om uw plannen met ons door te spreken.

We nodigen atleten uit om te genieten van de wedstrijd en de veiligheid van collega-atleten en organisatoren steeds te respecteren.



SPORT.
VLAANDEREN



TRAININGPEAKS™
RESULTS START HERE