

#blijfsporten

Update 18 mei 2020



Gedragscode voor ouders

www.sport.vlaanderen/corona
www.blijfsporten.be



DE
FITNESSORGANISATIE
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA
SPORT + KEURINGSARTSEN


Gezond Sporten
Vlaanderen

KSF
Vlaamse Sportfederatie

isb
VLAAMSE INSTITUTE VOOR
SPORTBEVEILIGING EN RECREATIEBEELD

SPORT.
VLAANDEREN

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.

VOORBEREIDING THUIS

Alleen na afspraak

- Breng je kinderen alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Laat tijdig weten dat ze aanwezig zullen zijn.

Kleding en materiaal

- Trek je kinderen hun sportkleden al aan, want de kleedkamer op de club is gesloten.
- Geef hen kleding mee voor na het sporten als ze bezweet zijn.
- Geef je kinderen een drankje mee. De kantine is dicht.
- Zorg dat ze al hun spullen bij zich hebben, zodat ze niets hoeven te lenen.
- Ontsmet hun sportmateriaal.

Hygiëne

- Laat je kinderen thuis nog naar het toilet gaan en laat ze hun handen 20 seconden met water en zeep wassen.

Vervoer

- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportclub kunnen reizen zorg dan dat je als ouder alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt. Blijf niet op de sportlocatie wachten.

OP DE SPORTLOCATIE

- Breng je kind(eren) tijdig naar de training en volg hierbij de afspraken van je gemeente/ sportclub.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de sportclub.
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.
- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.
- Je kan als ouder de training niet bijwonen. Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers, begeleiders en bestuursleden.
- Als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan dat één ouder op de training aanwezig is. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden.
- Haal direct na de training jouw kind(eren) op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

NA HET SPORTEN

- Laat je kinderen hun handen wassen of desinfecteer ze.
- Douchen moet thuis gebeuren. Dit kan niet op de sportlocatie.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.