



Corona maatregelen

Algemene regels

COVID maatregelen - Algemeen



ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden, behalve tijdens het sporten.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een grieperig 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.
- Houd er rekening mee dat lokale overheden strengere restricties kunnen opleggen.

Kleurencodes in de sport - Algemeen

Analoog met het onderwijs - kleurencodes



NUL RISICO	GROEN	Er is een vaccin beschikbaar en/of er is groepsimmunitet. Alle contacten kunnen plaatsvinden. Handhygiëne (voor eten en na toiletbezoek) blijft noodzakelijk.
LAAG RISICO	GEEL	Er is een beperkte transmissie van besmettingen, waardoor verhoogde waakzaamheid is aangewezen. Contacten tussen mogelijke verspreiders worden beperkt. Functioneel noodzakelijke contacten kunnen doorgaan met inachtneming van de toepasselijke veiligheidsmaatregelen.
MATIG RISICO	ORANJE	Er is een systematische transmissie van besmettingen in de samenleving. Er zijn alleenstaande of geïsoleerde clusteruitbraken. Contacten tussen mogelijke verspreiders worden tot het essentiële beperkt en vinden plaats binnen een context waar risicofactoren zoveel mogelijk onder controle zijn gebracht.
HOOG RISICO	ROOD	Er zijn wijdverspreide besmettingen in de samenleving en er zijn nieuwe uitbraken en clusters. Contacten tussen mogelijke verspreiders moeten maximaal vermeden worden.

Kleurencodes in de sport

Nationaal start het nieuwe seizoen met code geel



Indoor sporten +12 jaar

- * Sporten: Contact toegelaten
- * Oppervlakte: 1 sporter per 10 m²
- * Trainers: Afstand houden of mondkapje
- * Kleedkamers & douches: Open
- * Publiek: Beperkt toegelaten
- * Hygiëne en reinigen: Na training, verluchting aangewezen
- * Registratie aanwezig: Vereist

Sporten met contact voor -12 jaar: steeds toegelaten

gymfed
we are gym

CODE GEEL
WEAREGYM WEARES SAFE

De lokale overheid (gemeente Stekene) kan :

- Extra maatregelen opleggen
- Lokaal een andere kleurcode toepassen

We moeten deze lokale restricties volgen !

Richtlijnen gemeente Stekene :

- Kleedkamers = gesloten
- Geen publiek / ouders in de sporthal
- Mondmaskers verplicht in de gang (+12j)
- Handen ontsmetten bij binnengaan

Praktisch voor onze turnclub :

- De trainers wachten dus buiten tot de groep volledig is en gaan dan samen naar de zaal
- De ouders wachten na de training buiten om hun kinderen op te halen

Geen registratie = geen toegang tot training !

Kleurencodes in de sport

De andere kleurcodes – Oranje



Indoor sporten +12 jaar

- * Sporten: Enkel contactloos
- * Oppervlakte: 1 sporter per 10 m²
- * Trainers: Afstand houden of mondmasker
- * Kleedkamers & douches: Gesloten
- * Publiek: Niet toegelaten
- * Hygiëne en reinigen: Na training, verluchting aangewezen
- * Registratie aanwezig: Vereist

Sporten met contact voor -12 jaar: steeds toegelaten

CODE ORANJE
#WEAREGYM #WEARES SAFE

- Wij starten het nieuwe seizoen zo goed als met deze kleurcode
- Het enige verschil is, dat contact bij het sporten is toegelaten

Kleurencodes in de sport

De andere kleurcodes – Groen



Indoor sporten +12 jaar

- * Sporten: Contact toegelaten
- * Oppervlakte: Geen beperkingen
- * Trainers: Mondmaskers niet nodig
- * Kleedkamers & douches: Open
- * Publiek: Onbeperkt
- * Hygiëne en reinigen: Aan te bevelen

Sporten met contact voor -12 jaar: steeds toegelaten

gymfed
we are gym

CODE GROEN
#WEAREGYM #WEARESAFE

Is de normale situatie van voor Corona en hopelijk snel terug van toepassing

Kleurencodes in de sport

De andere kleurcodes – Rood



Geen georganiseerd (indoor) sporten mogelijk voor +12 jaar

Blijf fit door outdoor te sporten met je gezinsbubbel en maximum 2 steeds dezelfde personen!

Sporten met contact voor -12 jaar: steeds toegestaan

CODE ROOD
#WEAREGYM #WEARESAFE

Opmerking : Dit is enkel voor +12j, dus in principe kunnen -12j blijven trainen

Praktische aanpak trainingen

Trainen tijdens Corona



- Algemene Corona regels (Social distancing & hygiene) zijn van toepassing
- **Voor de training :**
 - De trainer / trainster en gymnasten verzamelen buiten de sporthal (max. 10 min voor de training)
 - Enkel geregistreeerde gymnasten worden toegelaten op de trainingen
 - De volledige groep gaat samen naar de turnzaal - mondkmasker verplicht in de gang (+12j)
(indien meerdere groepen tegelijk starten met de training : hou afstand – bubbel)
- Kleedkamers zijn gesloten
- **Tijdens de training :**
 - Afstand houden (1 sporter / 10m²)
 - Handen (& voeten) regelmatig ontsmetten
 - Krijt : competitie groepen : elke gymnast zijn eigen krijt – Recrea : 1 doos / groep
 - De trainer / trainster kan helpen, maar moet verplicht een mondkmasker dragen (+6j)
 - De trainsters van de kleuters : geen mondkmasker nodig (zelfde principe als in het onderwijs)
- **Na de training :**
 - Zoveel mogelijk de toestellen ontsmetten & sporthal verluchten
 - Samen met de ganse groep naar buiten (mondmasker), waar de ouders hun kinderen opwachten

Have fun and keep it safe !



Bedankt !