Heropstart vechtsportbeoefening in tijden van corona

Draaiboek voor de vechtsportclubs tijdens fase 3

vanaf 8 juni 2020

Inhoud

1. Inleiding ... 3

2. Overzicht wijzigingen fase 3 ... 4

2.1. Wat verandert er op 8 juni? ... 4

2.2. Samenvatting training tot en met 12 jaar/ouder dan 12 jaar ... 5

3. Algemene aandachtspunten ... 6

3.1. Algemene aandachtspunten hygiëne en afstand ... 6

3.2. Algemene aandachtspunten cluborganisatie ... 8

3.2.1. Duid een coronaverantwoordelijke aan ... 8

3.2.2. Maak een coronaplan ... 9

3.2.3. Procedure bij vaststelling van besmetting ... 10

4. De accommodatie ... 11

4.1. Gemeentelijke sportaccommodatie ... 11

4.2. Eigen accommodatie ... 11

5. Het afsprakenkader ... 13

5.1. Fase 3 ... 13

5.1.1. Clubtrainingen voor sporter ouder dan 12 jaar ... 13

5.1.2. Clubtrainingen voor kinderen tot en met 12 jaar ... 13

5.1.3. Richtlijnen vechtsport en contact (tot en met 12 jaar) ... 15

6. Risicoanalyse stijlen en oefenvormen ... 16

6.1. Contactloze vechtsportbeoefening ... 16

6.2. Referentietabellen ... 17

7. Contactpersonen ... 20

8. Informatiebronnen ... 20

De bepalingen uit het ministerieel besluit van 23 maart 2020 houdende dringende maatregelen om de verspreiding van het coronavirus COVID-19 te beperken, zoals gewijzigd, zijn de juridische basis voor het heropstarten van sportactiviteiten, onder de in dat besluit vermelde voorwaarden. Dit draaiboek is louter adviserend en werd opgesteld als hulpmiddel en ter informatie van de vechtsportclubs bij de heropstart. Er kunnen geenszins rechten uit worden geput, noch kunnen de eraan meewerkende partners (RVSP, VJF, VJJF, VVA, TBV, VBL, VWuF, VKF, VKBM²O) voor de inhoud of mogelijke gevolgen (rechtstreekse of onrechtstreekse schade) ervan aansprakelijk worden gesteld. Van zodra wijzigen nodig zijn op basis van nieuwe maatregelen of bijkomende verduidelijkingen, zullen de adviezen in dit draaiboek ook bijgestuurd, aangepast en gecommuniceerd worden aan de clubs.

1. Inleiding

Dit adviesdocument moet de vechtsportclubs helpen in het omgaan met de coronacrisis. De indoorsportbeoefening is mogelijk vanaf 8 juni. Daar zijn we uiteraard tevreden mee, maar dat de heropstart de nodige voorzichtigheid van al onze leden en clubs vereist, is nog steeds vanzelfsprekend. Dat de heropstart de nodige voorzichtigheid van al onze leden en clubs lezen we ook in de woorden van minister van sport Ben Weyts:

Net als de rest van de wereld wordt Vlaanderen bedreigd door een coronavirus dat al duizenden levens heeft gekost. Zonder de maatregelen van de overheid en zonder de inspanningen die we zelf hebben geleverd, zouden nog veel meer mensen gestorven zijn. Ook de sport werd aan banden gelegd. We zitten nu in de fase dat het virus uitdooft, maar als we niet oppassen, dan zal het vast en zeker opflakkeren. Sport en beweging zijn heel belangrijk, niet alleen voor onze gezondheid maar ook ons geestelijk en sociaal welzijn. Daarom hebben de verantwoordelijken van de sportsector er ook op aangedrongen mensen geleidelijk weer meer kansen te geven om zich sportief uit te leven. Dat proces is nu aan de gang. We hebben al meer sportieve mogelijkheden dan enkele weken geleden, gelukkig maar. Toch moeten we er samen voor zorgen dat de sportwereld niet de aansteker van een nieuwe coronapiek wordt. Zolang er geen trefzeker medicijn of geen vaccin is tegen covid-19, zullen we dus voorzichtig moeten blijven. Daarom vragen we alle sporters en alle sportbegeleiders om de regels te volgen en niet op zoek te gaan naar achterpoortjes of trucs om die regels te omzeilen. Hoe je ook sport, het belangrijkste is dat je thuis blijft als je mogelijke coronasymptomen hebt en dat je voor, tijdens en na het sporten anderhalve meter afstand houdt. Doe dat voor je eigen gezondheid, maar ook voor de gezondheid van je medesporters en alle andere mensen met wie je in contact komt. Sporten is inderdaad belangrijk, maar niet belangrijk genoeg om mensenlevens te riskeren.

Als vechtsportfederaties nemen we dit ter harte. Fysiek contact blijft streng onderhevig aan specifieke omstandigheden. Elke vorm van fysiek contact is, met uitzondering voor kinderen tot 12 jaar onderling, niet toegelaten. Het besluit verwijst ook uitdrukkelijk naar de bevoegdheid van de lokale overheden. Train je in gemeentelijke sportaccommodatie, wees dan zeker dat de lokale overheid de accommodatie open stelt, ga in overleg met de lokale overheden en zorg dat je de nodige onderlinge afspraken respecteert bij de heropstart.

Niettemin zullen er ongetwijfeld nog vragen zijn. Aarzel niet om deze door te spelen aan je federatie of het Risicovechtsportplatform Vlaanderen. Vanaf 1 juli lijkt er opnieuw meer mogelijk. Ook hier zullen we bekijken of verder adviesvorming gevraagd of nodig is. Hierover zal later nog gecommuniceerd worden.

De vechtsportfederaties

2. Overzicht wijzigingen fase 3

2.1. Wat verandert er op 8 juni?

Bron: Algemene leidraad voor sportbeoefening van Sport Vlaanderen (p5): https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/.

Op 3 juni nam de nationale veiligheidsraad volgende beslissing met betrekking tot sport.
8 juni (fase 3)

- De meeste sportactiviteiten kunnen zonder onderscheid hervatten.
  - o Zowel outdoor als indoorinfrastructuur mag terug open. Ook fitnesscentra mogen opnieuw open.
  - o Trainingen en wedstrijden kunnen normaal hervat worden. Er is nog geen publiek toegelaten.

- Dit alles is wel nog onderhevig aan enkele beperkende voorwaarden:
  - o Kleedkamers en douches blijven gesloten
  - o Zwembaden moeten voorlopig nog gesloten blijven. Zwemmen kan wel op andere plaatsen (open water zwemmen), mits naleving van de regelgeving van toepassing en de geldende signalisatie.
  - o Sporten in groep kan voorlopig enkel in georganiseerd verband, met een maximum van 20 personen (=sportbubbel), inclusief een verplichte sportbegeleider. *Ook de verantwoordelijke waarnemer van de coronareglementen valt binnen de groep van 20.*
  - o Bij de sportactiviteiten moet nog steeds social distancing worden gewaarborgd (minstens 1,5 meter afstand houden), behalve voor kinderen tot en met 12 jaar. Dit betekent dat deelactiviteiten van een sport waar de veiligheidsafstand niet kan gegarandeerd worden voorlopig nog niet kunnen aangeboden worden aan personen ouder dan 12 jaar. *(zie punt 5 en 6 in dit draaiboek voor concretere informatie over wat dit betekent voor vechtsporten).*

- Topsporters krijgen toegang tot alle sportfaciliteiten, indien ze een topsportstatuut hebben.

- De horeca kan terug opstarten, onder strikte voorwaarden. Dit is eveneens van toepassing op kantines. Deze moeten dezelfde regels volgen als andere horecazaken. Deze regels vind je terug op de website van de FOD Economie en Horeca Vlaanderen. Voor kleinere sportkantines waar maar 1 iemand bestelt, kan de regel voor eenmanszaken toegepast worden en kan bediend worden aan de bar, steeds met respect voor de afstand van 1,5 meter met en tussen de klanten.

2.2. Samenvatting training tot en met 12 jaar/ouder dan 12 jaar

De voorkeur gaat nog steeds naar training en activiteiten buiten, indien er gekozen wordt om binnen te trainen zijn er extra voorwaarden aan verbonden. Zie punt 4 van dit draaiboek voor verdere verduidelijking.

Fase 3 vanaf 8 juni	
tot en met 12 jaar	✓ Contact: kinderen mogen onderling contact hebben ✓ Groep: Groep: max 20p. (inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen) ✓ Materiaal: gedeeld materiaal mag. Ontsmetten van alle gebruikt materiaal voor en na elke sessie ✓ Accommodatie: ontsmetten van matten, ring, vloer voor en na elke sessie, inschatting ruimte op basis van 10m²/persoon, douches en kleedkamers dicht ✓ Algemene maatregelen hygiëne respecteren
ouder dan 12 jaar	✓ Contact: niet toegestaan, fysieke afstand van 1,5m ✓ Groepen: van max. 20p. (inclusief trainers en waarnemer coronamaatregelen) mits behoud fysieke afstand ✓ Materiaal: gedeeld materiaal mag. Ontsmetten van alle gebruikt materiaal voor en na elke sessie ✓ Accommodatie: inschatting ruimte: zones maken van 10m²/persoon Ontsmetten van matten, ring, vloer voor en na elke sessie, douches en kleedkamers dicht ✓ Algemene maatregelen hygiëne respecteren

3. Algemene aandachtspunten

3.1. Algemene aandachtspunten hygiëne en afstand

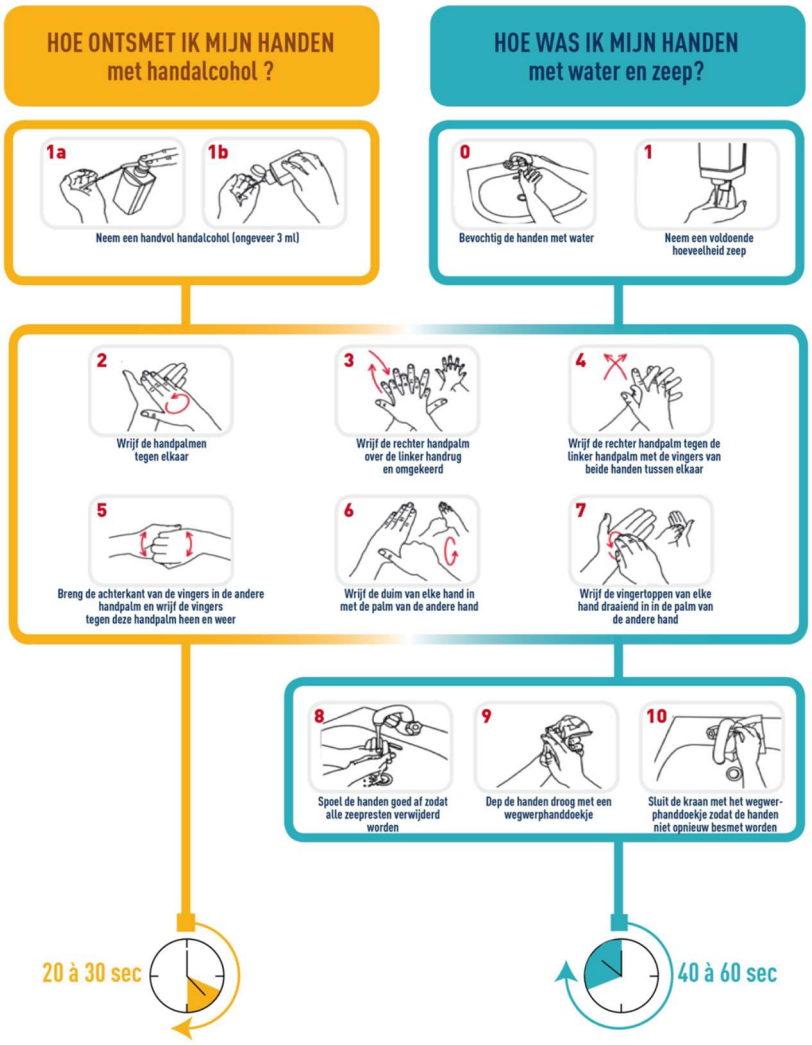
Ongeacht de afbouw van de strikte inperkingsmaatregelen rond het coronavirus is het belangrijk te benadrukken dat bepaalde regels van kracht blijven, ongeacht de afbouwfase waarin we ons bevinden.

Wat het individuele gedrag betreft, zijn er volgende gouden regels:

- De hygiënemaatregelen blijven essentieel;
- Buitenactiviteiten moeten waar mogelijk de voorkeur krijgen. Waar nodig moeten ruimtes voldoende worden verlucht;
- Er moeten extra voorzorgsmaatregelen worden genomen voor mensen die tot een risicogroep behoren. Er wordt een charter opgesteld voor ouderen die vrijwilligerswerk doen om hun wat meer duidelijkheid te geven over de activiteiten die ze veilig kunnen doen;
- De veiligheidsafstand blijft gelden, behalve voor mensen binnen hetzelfde gezin, voor kinderen jonger dan 12 jaar onderling en voor mensen met wie er nauwer contact is, d.w.z. de uitgebreide bubbel. Wie de veiligheidsafstand niet kan respecteren, moet een mondmasker dragen;
- Het is mogelijk om wekelijks met 10 verschillende personen nauwer contact te hebben, bovenop de gezinsleden (=uitgebreide persoonlijke bubbel). Dit is een individueel recht. Deze 10 personen mogen elke week veranderen;
- Groepsbijeenkomsten worden beperkt tot maximaal 10 personen, inclusief kinderen. Dit geldt voor alle bijeenkomsten, ongeacht of ze thuis of buitenshuis plaatsvinden (bijvoorbeeld in het park of op restaurant);
- Georganiseerde sport- en nu ook culturele activiteiten onder begeleiding van een verantwoordelijke zijn beperkt tot 20 personen in juni en tot 50 personen in juli, op voorwaarde dat de veiligheidsafstand worden gerespecteerd.

Blijf ook aandacht geven aan hygiënemaatregelen zoals:

- Blijf thuis als je ziek bent
- Beperk je contacten met andere mensen,, houd steeds een veilige afstand (minstens 1,5m) (tenzij tussen kinderen -12 jaar onderling)
- Zorg dat je voortdurend goede hygiënische reflexen hebt (regelmatig handen wassen, papieren zakdoeken gebruiken, …)
- Wees aandachtig voor risicogroepen: personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen en personen met een verzwakt immuunsysteem. Voor activiteiten met personen ouder dan 65 jaar zal door de GEES een protocol worden uitgewerkt. Dit is momenteel nog niet beschikbaar.



3.2. Algemene aandachtspunten cluborganisatie

3.2.1. Duid een coronaverantwoordelijke aan

De hoofdtrainer van een club of organisator van een evenement draagt de eindverantwoordelijkheid rond de toepassing van alle maatregelen. Vermits lesgeven én toezicht houden op de invulling van de maatregelen een uitdaging is, is het aangewezen om binnen de club of organisatie een persoon aan te duiden die zich volledig kan toeleggen op de invulling van de preventiemaatregelen tegen COVID-19.

Het is aangewezen dat de coronaverantwoordelijke aanspreekpunt:

- Minimaal 18 jaar oud is
- Lid is van de club of deel uitmaakt van een event/ organisatie
- Lesgeven niet combineert met toezicht houden
- Niet behoort tot een COVID-19-risicogroep

De coronaverantwoordelijke ziet toe op de toepassing van zowel de federale, de Vlaamse als lokale maatregelen om de verspreiding van COVID-19 te beperken. De taken van de coronaverantwoordelijke zijn minimaal:

- Informatie verschaffen rond COVID-19 en de te nemen maatregelen
- Aanspreekpunt zijn rond COVID-19 en georganiseerde sportactiviteiten, voor alle leden, deelnemers maar ook externe partners zoals steden of gemeenten
- Toezicht houden op de toepassing van de maatregelen
- Zorgen dat de gepaste ontsmettingsmaterialen aanwezig zijn en correct bewaard worden

Geef de gegevens van de coronaverantwoordelijke door aan de gemeente en aan de federatie zodat zij deze persoon steeds kunnen contacteren.

3.2.2. Maak een coronaplan

Zorg dat je als club voldoende voorbereid bent op al de vragen die op jou zullen afkomen van zodra je opnieuw start. Het zal je helpen om de haalbaarheid van de heropstart voor jouw club te analyseren. Vragen waarop je plan antwoord zal moeten kunnen geven:

- Wanneer zal je de club heropstarten?
- Doe je dit buiten of van zodra het mogelijk is binnen? Of zorg je voor een combinatie? Deze keuze zal ook afhangen van wie wil je bereiken? Ook daar zal je keuzes in moeten maken aangezien de oppervlakte per persoon nog een tijd beperkt zal blijven.
- Welk beschermingsmateriaal en ontsmettingsmateriaal moet je voorzien? En hoe geraak je hier tijdig aan? Wie beheert de voorraad en voorziet dat alles ter plaatse is indien het materiaal niet veilig kan gestockeerd worden op de trainingslocatie? Heb je ook gedacht aan een thermometer?
- Wanneer gaan de trainingen juist door? Hoe lang duren de trainingen?
- Hoe zorg je dat je duidelijk zicht hebt op de inschrijvingen?
- Hoe zorg je ervoor dat de sporters duidelijk ingelicht zijn?
- Wie zijn de trainers? Hoeveel trainers per sessie zal je voorzien?
- Wie zal toezien op de naleving van de coronamaatregelen tijdens de training (coronaverantwoordelijke)?
- Welke richtlijnen geef je mee aan de trainers?
- Hoe bescherm je de risicogroepen optimaal in de club? Personen van wie je vermoedt dat ze tot een risicogroep behoren zal je misschien persoonlijk moeten contacteren om te bekijken wat voor hen mogelijk is. Misschien kan je een programma voorzien dat ze thuis kunnen afwerken.
- Zorg dat je weet wat er moet gebeuren wanneer een sporter besmet is geraakt? (zie 3.2.3.)
- …

We raden dan ook aan dat het bestuur van de club een coronaplan maakt, dit regelmatig evalueert en ook gebruikt als een *tool* ten aanzien van de interne werking. Gebruik het ook om te communiceren naar de gemeente zodat zij duidelijk op de hoogte is van wat er in de sportaccommodatie gebeurt.

3.2.3. Procedure bij vaststelling van besmetting

Bron: Algemene leidraad voor sportbeoefening van Sport Vlaanderen (p11- p12): https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/

Wanneer je als sportorganisatie verneemt dat er één van jouw leden of deelnemers aan jouw sportactiviteiten besmet is met het coronavirus, volg je best volgende stappen.

Stap 1: Schat het risico in

- Is de besmette persoon op een sportactiviteit geweest onder verantwoordelijkheid van jouw organisatie binnen een tijdspanne van 2 dagen voor het begin van de symptomen tot het einde van de besmettelijkheidsperiode (over het algemeen 7 dagen na het begin van de symptomen of langer als de symptomen aanhouden)?
    - Indien niet dan hoeven de andere betrokkenen bij de activiteiten binnen jouw organisatie niet als contactpersoon te worden opgegeven voor *contact tracing*
    - Indien wel, dan start je best met de onderstaande stappen.
- Heeft de besmette persoon de afstandsregels en alle nodige voorzorgsmaatregelen, zoals je kan terugvinden in de gedragscode voor de sporter, gevolgd?
    - o Indien wel, dan moeten de andere betrokkenen bij de activiteiten binnen jouw organisatie niet als contactpersoon worden opgegeven voor *contact tracing*
    - Indien niet, dan start je best met de onderstaande stappen.

Stap 2: Contactpersonen

- Houd contact met de besmette persoon om de situatie op te volgen.
- Help de besmette persoon met het opstellen van een lijst met contactpersonen, dit zijn personen die contact hebben gehad met een bevestigd COVID-19 geval.
- Volg op of de besmette persoon is gecontacteerd door het Covid-19 Contact Tracing Team.

Stap 3: Communicatie

- Maak nooit zomaar de medische gegevens van een lid bekend! In de regel communiceer je niet over de identiteit van de besmette persoon en respecteer je zijn/haar privacy, tenzij deze persoon bij overleg zelf aangeeft dat dit voor hem/haar in orde is.
- Indien het Contact Tracing Team niet snel opstart, overleg dan met de besmette persoon om de leden met een direct risico, nl. mogelijke contactpersonen, samen te informeren. Vermeld duidelijk indien het over een hoog of laag risico gaat.
- Het is sowieso raadzaam om je eigen leden of deelnemers op de hoogte te brengen van een mogelijke besmetting en hen bij deze communicatie ook volgende folder te bezorgen met betrekking tot contactonderzoek: https://www.zorg-en-gezondheid.be/sites/default/files/atoms/files/Folder_contactonderzoek_NL.pdf . Op deze manier is men ook beter voorbereid indien men wordt gecontacteerd in functie van contactonderzoek.
- Informeer de contactpersonen over de acties die je binnen de club hebt ondernomen.

Wat moet ik weten over *contact tracing*?
Via de deze link vind je nuttige informatie over contact tracing of contactonderzoek: https://www.zorg-en-gezondheid.be/contactonderzoek

Bij contactonderzoek zal iemand die werkt in opdracht van de overheid je opbellen. In Vlaanderen werkt die persoon in opdracht van het Agentschap Zorg en Gezondheid van de Vlaamse overheid. In Brussel is dat in opdracht van de Gemeenschappelijke Gemeenschapscommissie.

Let hierbij zeker op het nummer. Dit is altijd via dit specifieke telefoonnummer 02 214 19 19 of 8811 in het geval van een sms. Deze info is belangrijk om de echte telefoons van deze van mogelijke fraudeurs te onderscheiden.

4. De accommodatie

4.1. Gemeentelijke sportaccommodatie

Train je in de gemeentelijke sportaccommodatie, stem dan goed af met de gemeente en respecteer al de richtlijnen die zij uitvaardigen.

Huur je accommodatie van een privé-eigenaar, stem dan goed af met de verhuurder van de accommodatie.

Voorzie zelf voldoende ontsmettingsmateriaal. Je eigen materiaal, matten, bokszakken, enzovoort, zal je steeds voor en na elke sessie zelf moeten reinigen en desinfecteren.

Voorzie zoveel mogelijk ventilatie.

4.2. Eigen accommodatie

Is de trainingszaal eigen bezit, dan zal deze zaal voor de heropstart grondig gereinigd en gedesinfecteerd moeten worden. Je zal ook al de nodige voorzorgsmaatregelen zelf dienen te voorzien. We verwijzen hiervoor naar het protocol dat werd opgemaakt voor sport: https://www.sport.vlaanderen/media/13569/protocol-voor-sportaanbieders.pdf

Een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Bekijk de inrichting van de accommodatie waarbinnen de vechtsportzaal ligt. Denk daarbij aan:
  - De toegang tot de accommodatie. Maak een aankomst- en ophaalzone mogelijk waarbij sporters buiten afgezet en opgehaald worden. Vermijd wel dat alle sporters op dezelfde plaats moeten wachten.
  - Maak éénrichtingsverkeer ~~waar~~ binnen de hele accommodatie. Probeer zeker een aparte in- en uitgang te creëren. Hang signalisatie op met wegwijzers.

    - Hoe kan je ervoor zorgen dat sporters en trainers zo weinig mogelijk gemeenschappelijke contactoppervlakken moeten aanraken (vb. deurklinken, …)?
    - Kunnen toiletten geopend worden, zonder toegang tot kleedkamers of cafetaria te openen?
    - Voorzie bij toiletten aan de lavabo's zeep, wegwerpdoekjes, beschermingshandschoenen en ontsmettingsproduct evenals een gesloten vuilbak. Wees voorzichtig met het gebruik van deze chemische producten. Zorg dat je coronaverantwoordelijke zich hierover voldoende informeert.
    - Hang affiches met de belangrijkste richtlijnen op diverse plaatsen op.
- Zorg dat er tijdens elk trainingsmoment permanentie of een verantwoordelijke is. Deze persoon heeft een actieve rol om de opvolging van regels rond hygiëne, fysieke afstand en social distancing te verzekeren. Deze persoon onderscheidt zich best door bijvoorbeeld het dragen van een fluovest. Zijn/haar taken bestaan onder meer uit:
    - Toezien op correct gebruik van de aankomst- en ophaalzone: de chauffeur stapt niet uit, geen samenscholing aan de parking.
    - Handhaven van éénrichtingsverkeer in de accommodatie.
    - Klaarzetten van de hygiënesets per trainingsgroep.
    - Bijvullen van desinfecterend materiaal waar nodig (incl. toiletten).
    - Zorgen dat sporters en trainers zowel zichzelf als hun materiaal regelmatig ontsmetten.
    - Actief ingrijpen bij situaties die niet conform de hygiëne- en veiligheidsregels zijn.
    - Na de training al het gebruikte materiaal opnieuw desinfecteren.
    - Minstens elk uur gemeenschappelijke contactoppervlakken (deurklinken, …) ontsmetten.
    - De richtlijnen grondig met je trainers bespreken. Denk samen na over situaties waar de sporters korter dan 1,5m zouden komen en bedenk oplossingen.

Ontsmettingsmiddel

Zorg dat je **coronaverantwoordelijk**e zich voldoende informeert over het gebruik van ontsmettingsmiddelen. Het trainingsmateriaal dient voor de eerste training en tussen elke trainingssessie gereinigd en ontsmet te worden. Spreek duidelijk af met de zaalverantwoordelijke en de gemeente **wie wat dient te doen**.

Meer informatie vind je bv. hier: Algemeen Farmaceutische Bond
- Coronavirus (COVID-19): Desinfectie van handen, slijmvliezen en oppervlakten
- Coronavirus (COVID-19): Javel

5. Het afsprakenkader

5.1. Fase 3

5.1.1. Clubtrainingen voor sporter ouder dan 12 jaar

Voor fase 2 werden reeds specifieke infofiches ontwikkeld die je onder andere hier kan terugvinden: https://www.vechtsportplatform.be/stand-van-zaken-heropstart-vechtsportbeoefening-vlaanderen-coronatijd-covid-19-0.

Wij adviseren dezelfde regelgeving voor indoorsportbeoefening met volgende specifieke aanvullingen:

- Trainers en begeleiders dienen mondmaskers te dragen indien ze werken met sporters ouder dan 6 jaar
- Zorg dat alle accommodatievoorwaarden (zie punt 4) vervuld zijn
- De mat/ring/…moet eveneens voor en na elke activiteit ontsmet worden
- De grootte van de groep is ook afhankelijk van de beschikbare ruimte. Een ruimte van 100m² zal bv. slechts ruimte bieden voor een groepsactiviteit voor 10 personen
- Plaats je sportmateriaal op aangeduide locaties in de zaal
- Zorg dat de ruimte zoveel mogelijk geventileerd wordt

De gedragscodes en fiches van Sport Vlaanderen zijn meer naar sport in het algemeen gericht, maar zijn eveneens handige instrumenten: https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/

5.1.2. Clubtrainingen voor kinderen tot en met 12 jaar

Vanaf 8 juni zijn sportactiviteiten zowel outdoor als indoor mogelijk voor kinderen tot en met 12 jaar. Ook hier gaat het over groepen van maximaal 20 personen (inclusief trainer en begeleiders).

Richtlijnen bestuur

De richtlijnen uit fase 2 blijven gelden voor het bestuur.

- Zorg nog steeds voor een duidelijk registratiesysteem. De maximale grootte van de groepen is nog steeds 20 personen (inclusief verantwoordelijke en trainer).
- Zorg nog steeds voor duidelijke afbakeningen van de ruimte en neem al de andere hygiënemaatregelen (handen wassen, mat ontsmetten, materiaal ontsmetten, geen gedeeld materiaal…) verder op.
- Communiceer al de maatregelen duidelijk aan je leden en hun ouders.

Richtlijnen Sporters (tot en met 12jaar) en ouders

- Zorg dat je kind de handen wast voor de training en na de training.
- Geef je kind een eigen handgel mee naar de training.
- Zet je kind niet eerder dan het afgesproken tijdstip af aan de ingang van de locatie aankomst- & ophaalzone. Haal je kind ook meteen weer op na de training.
- Laat je kind voorafgaand aan de training thuis naar het toilet gaan.
- Gebruik van kleedkamers is niet toegestaan. Zorg dat je kind in vechtsportoutfit naar de locatie komt en vertrekt. Laat je kind na afloop ook thuis douchen.
- Geef je kind eigen trainingsmateriaal, handschoenen, waterfles en andere benodigdheden mee. Er kunnen geen spullen van de sportclub of trainer worden geleend.
- Indien dit vooraf meegedeeld werd, maak dan aan je kind duidelijk waar het zijn sportmateriaal moet leggen (bv. op aangeduide plaatsen).
- Laat je kind thuisblijven indien het (of iemand van je gezin) zich niet goed voelt (neem contact op met een arts). Neem voor de zekerheid de temperatuur van je zoon of dochter. Heeft het koorts, laat het dan thuisblijven.
- Als ouder betreed je de sportaccommodatie niet. Je wacht je kind op aan de ingang. Houd altijd 1,5 meter afstand tot de andere kinderen en tot de trainer.

Richtlijnen trainers tijdens trainingen (tot en met 12 jaar)

- Was je handen regelmatig (voor, na en tijdens de training)
- Je hebt een voorbeeldfunctie als trainer dus zorg dat je heel goed op de hoogte bent van de richtlijnen. Zorg ervoor dat deze te allen tijde correct nageleefd worden.
- Houd minimaal 1,5 meter afstand tot de sporters en andere trainers.
- Het materiaal dat je gebruikt, ontsmet je voor en na elke sessie.
- Ontsmet matten, bokszakken… voor en na elke trainingssessie.
- Draag een mondmasker indien je werkt met jongeren ouder dan 6 jaar
- Denk aan handschoenen voor onvoorziene situaties (bv. bij kwetsuren).
- Zorg dat EHBO-materiaal in de buurt is.
- Neem indien nodig de temperatuur bij de jongeren.
- Blijf thuis als jij jezelf of iemand van je gezin zich niet goed voelt.
- Zorg dat iedereen meteen weer naar huis gaat na de training. Samenscholen mag niet. Blijf ook zelf niet hangen.

5.1.3. Richtlijnen vechtsport en contact (tot en met 12 jaar)

Voor sporters ouder dan 12 jaar is géén enkel contact toegelaten en moet er altijd minstens 1,5m afstand bewaard worden. Kinderen tot en met 12 jaar mogen onderling wel in contact gaan vanaf 8 juni. Naast de hierboven vastgestelde richtlijnen op basis van de algemene adviezen voor sport willen we als vechtsportfederaties de clubs oproepen de nodige voorzichtigheid in acht te nemen! Vooral voor vechtsporten waar veel en langduriger (sneller dan één contactmoment bij bv. een slag of stoot) contact mogelijk is bv. in judo, worstelen, BJJ, grappling… raden we de clubs en vooral de trainers aan om ook bij de kinderen tot en met 12 jaar nog voor oefenvormen en spelvormen te kiezen waarbij dit contact eerder beperkt blijft. Laat de kinderen ten volle van de sport genieten, maar wees voorzichtig en doe dit doordacht!

De basisrichtlijnen die we hier adviseren:

- **Kies voor oefen- of spelvormen alleen of per twee**. Vermijd spel- of oefenvormen waarbij er met meer dan twee personen gelijktijdige contact gemaakt wordt.

- **Beperk het aantal personen waarmee contact gemaakt wordt**. Voor oefeningen die meer en langdurig contact vereisen deel je je groep best op in kleine groepjes (bv. groepjes van 4 op basis van leeftijd en grootte) zodat de jongeren niet met iedereen contact hoeven te maken tijdens dezelfde trainingssessie.

- Hou de **intensiteit van contact bij oefenvormen met twee nog laag**. Kies eerder voor technische oefenvormen zodat het contact ook gecontroleerd kan gebeuren. Ga nog niet meteen sparren.

- **Beperk de contacttijd.** Kies voor oefeningen die beperkt zijn in contacttijd (de tijd die partners in elkaars nauwe omgeving doorbrengen, bv. bij houdgrepen en worpen). **Beperk je veeleer tot de oefen- en spelvormen** die minder contacttijd vragen. Kies in deze fase bv. veeleer voor rechtstaande oefen- en spelvormen en voor het herhalen van korte uitvoeringen met nadruk op de technische aspecten met lage weerstand in plaats van meteen te kiezen voor vormen tegen hogere weerstand van de partner.

6. Risicoanalyse stijlen en oefenvormen

6.1. Contactloze vechtsportbeoefening

Zoals dit nu reeds gebeurt, kan elke federatie de nodige instructies geven over welke stijlen en oefenvormen wel of niet mogelijk zijn, afhankelijk van de afstand tussen de partners en de mate van contact. Zonder contact zijn er heel wat vormen die in de verschillende vechtsporten aan bod komen zoals:

1. Schaduwtraining: het inbeelden dat je met een partner werkt tijdens het uitvoeren van de technieken
2. Bewegingen en technieken herhaaldelijk inoefenen
3. Bewegingen en technieken inoefenen op muziek
4. Lenigheidsoefeningen
5. Conditie- en krachttraining
6. Core-stability-oefeningen
7. Visualisatie-oefeningen
8. Touwspringen
9. Stretchen
10. Ontspanningsoefeningen
11. Meditatie
12. Agility drills
13. Oefeningen voor het reactief vermogen
14. Proprioceptische oefeningen (bv. zintuigelijke oefeningen)
15. Precision training (sticks, reflex ball, …)

Verschillende vechtsporten omvatten ook stijlen en stijloefeningen (bv. *kata* in karate) die alleen afgewerkt worden.

6.2. Referentietabellen

Ook sportspecifiek worden er richtlijnen gegeven. Onderstaande voorbeelden zijn analyses die van toepassing zijn in fase 3 die van start gaat vanaf 8 juni en specifiek voor de sportbeoefening ouder dan 12 jaar. Deze analyses zullen ook op regelmatige basis per federatie dienen bijgestuurd te worden:

Vb. taekwondo (bron: www.taekwondo.be)

Item	Evaluatie	Voorwaarden
Conditietraining/opwarming	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Hand & Voettechnieken (individueel)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Hand & Voettechnieken (met partner)	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Poomsae	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Kyorugi (sparring)	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Kyokpa (breekplank)	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Hosinsul (zelfverdediging)	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	

Vb. Judo (bron: https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2020/05/Cv19_recommendations-EN-158927-1589279211.pdf)

Item	Evaluatie	Voorwaarden
Tendoku-renshu (individueel) -–)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Fundamentele motorische en technische vaardigheden	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
TachiWaza and Ne-Waza (individueel)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Ukemi (valoefeningen)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Houding, verplaatsingen, coördinatie, mobiliteit, stabiliteit, taiso, etc.	**Mogelijk**	Zie punt 5.1.
Randori	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Tendoku – renshu (koppelwerk)	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
TachiWaza en Ne-waza (koppelwerk)	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	

Vb. Muaythai (bron: Return to the Ring: A Roadmap to the Resumption of Muaythai Activities in the Elite and Grassroots Levels, IFMA)

Item	Evaluatie	Voorwaarden
Bokzaktraining (1p/bokszak)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Wai Kru	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Schaduwboksen	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Opwarmingsoefeningen	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Oefeningen gericht op meditatie en ontspanning (cooling down)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Oefeningen gericht op KLUS (kracht, lenigheid, uithouding en snelheid)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Trap en stoot combinaties met partner	**Niet mogelijk, als er contact van minder dan 1,5 meter is**	
Clinchen	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Pads	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Sparring	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	

Vb. boksen

Item	Evaluatie	Voorwaarden
Bokszaktraining (1p/bokszak)	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Schaduwboksen	**Mogelijk**	Zie punt 5.1
Pads	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
Sparring	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter**	
	Niet mogelijk, er is contact minder dan 1,5 meter	

Vb. karate

	Evaluatie	Voorwaarden
Condititietraining/opwarming	Mogelijk	Zie punt 5.1
Techniektraining (kihon en kata)	Mogelijk	Zie punt 5.1
Schaduwkumite	Mogelijk	Zie punt 5.1
Kumite	**Niet mogelijk, er is contact minder dan 1.5 meter**	
Kracht, lenigheid, core-training, coördinatie	Mogelijk	Zie punt 5.1
Preventie-oefeningen uit Get fit to Karate	Mogelijk	Zie punt 5.1

Vb. Wushu

	Evaluatie	Voorwaarden
Opwarming en stretching	Mogelijk	Zie punt 5.1
Basis oefeningen (Ji Ben Gong)	Mogelijk	Zie punt 5.1
Stijlvormen simultaan in groep	Mogelijk	Zie punt 5.1
Conditietraining	Mogelijk	Zie punt 5.1

Staat jouw sport niet in de referentietabellen?

1/ Voor andere sporten die niet expliciet benoemd staan in dit draaiboek wordt eveneens verwezen naar bovenstaande tabellen. Zo vormt ju-jitsu op veel vlakken een combinatie van de technieken van bovenstaande vechtsporttakken.

2/Heb je nog vragen neem dan contact op met één van onderstaande contactpersonen.

7. Contactpersonen

Heb je vragen en vind je je antwoord niet terug in bovenstaande tabellen. Dan kan je terecht bij één van onderstaande personen:

Risicovechtsportplatform Vlaanderen	Els Dom	els@rvsp.be
Taekwondo Vlaanderen	Nele Schouterden	sporttechnisch@taekwondp.be
Vlaamse Boks Liga	Ibrahim Emsallak	ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com
Vlaamse Judofederatie	Sophie Block	Sophie.Block@vjf.be
Vlaamse Ju-Jitsu Federatie	Jan Van Gestel	jan@vjjf.be
Vlaamse Karate Federatie	Katrien Bogaert	katrien@vkf.be
Vlaamse Kickboks, Muaythai en MMA organisatie	Patrick Van Acker	patrick.vanacker1@telenet.be
Vlaamse Vechtsport Associatie	Ludo Bellemans	ludo.bellemans@skynet.be
Vlaamse Wushu Federatie	Patrick Van Campenhout	pvcwushu@telenet.be

8. Informatiebronnen

1. https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/
2. https://www.vlaamsesportfederatie.be/coronavirus
3. www.info-coronavirus.be
4. www.crisiscentrum.be
5. http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi
6. www.coronaviruscovid19.be
7. https://www.apb.be/APB%20Documents/NL/All%20partners/CORONAVIRUS_DESINFECTIE_ HANDEN_OPPERVLAKTEN_31_03_20.pdf
8. https://www.apb.be/nl/corp/volksgezondheid/Info-Corona/Wetenschappelijk/Pages/zeep-zonder-zeep.aspx