



#blijfsporten

Update 1 juli 2020

Gedragscode voor vrijwilligers

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 INSTITUTEELIJKE
SPORTBEHEER EN REGULERINGSBUREAU

SPORT.
VLAANDEREN

ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepelig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer naar je sportclub als het mag van je arts.
- Ga ook niet naar je sportclub als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer naar je sportclub 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

- Ga alleen naar een sportclub, sporthal, ... voor een geplande activiteit.
- De meeste kantines zijn sinds 8 juni opnieuw open. Is dit op jouw sportclub nog niet het geval, neem dan een drankje mee. Houd er rekening mee dat niet alle toiletten op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn. Ga naar het toilet voor je vertrekt.
- Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn. Ga naar het toilet voor je vertrekt.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.
- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie.

OP DE SPORTLOCATIE

- Was je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Volg de gebruikelijke en/of opgelegde voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen.
- Beperk je tijd op de sportclub. Blijf niet langer dan noodzakelijk is.
- Maak goede afspraken met bestuur/trainers over je taken als vrijwilliger.
- Vraag naar de afspraken die het lokaal bestuur of de beheerder maakte om een veilige accommodatie aan te bieden, en volg deze op.
- Rapporteer vastgestelde inbreuken aan de coronaverantwoordelijke van de club.

TERUG THUIS

- Was of desinfecteer je handen