

Gedragscode sneeuwsporters #blijfsporten | COVID-19



sneeuwsport vlaanderen



Sneeuwsport Vlaanderen
Boomgaardstraat 22 bus 27
2600 Berchem
03/286 07 85
info@sneeuwsportvlaanderen
www.sneeuwsportvlaanderen.be

DEZE RICHTLIJNEN GELDEN VOOR SNEEUWSPORTERS JONG EN OUD, DIE, TIJDENS DE PERIODE WAARIN SOCIAL DISTANCING ONVERMINDERD VAN KRACHT BLIJFT, ONZE SPORT WENSEN TE BEOEFENEN.

Algemene regels

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen. Symptomen kunnen zijn: een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas terug sporten na groen licht van jouw arts.
- Sport niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief is getest op COVID-19. Ga pas terug sporten na groen licht van de behandelende arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je terug koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad. Na drie dagen koorts, wacht je nog drie extra dagen vooraleer te sporten om het risico op een hartontsteking te verminderen.

VOORBEREIDING THUIS

Alleen na afspraak

- Ga alleen naar je sportclub en kunstpiste voor een geplande, gereserveerde activiteit (indien mogelijk).
- Laat indien mogelijk tijdig weten dat je aanwezig zal zijn.

Kleding en materiaal

- Trek je sportkleren al aan, want de kleedkamer van je club kan gesloten zijn.
- Neem kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
- Wil je een drankje, neem het dan mee. De kantine is gesloten.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen. Vergeet geen ontsmettingsgel.
- Vergeet vooral je neksjaal en handschoenen niet. Helm en rugbescherming is ten allen tijde aangeraden.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.

Hygiëne

- Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.
- Was je handen 40-60 seconden met water en zeep.

Vervoer

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie of met de personen uit je eigen bubbel.
- Neem je de auto, rij dan alleen of enkel met huisgenoten die zelf gaan sporten of niet op de sportlocatie blijven wachten.

OP DE SPORTLOCATIE

Aankomst

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor het sporten aan.
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden. De plaatselijke richtlijnen overtreffen steeds deze algemene leidraad.

Hygiëne

- Was je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een droogtoestel, niet met een gedeelde handdoek.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five. Op de piste kan er altijd een WIFI-high five vanaf, deze voer je uit van op afstand, zonder elkaar aan te raken.
- Draag je handschoenen ook naast de piste. Was je handen en begeef je naar je auto.
- Gebruik alleen je eigen sportmateriaal, het is niet het geschikte moment om je vriend(in) zijn of haar ski's of snowboard te testen.
- Gebruik alleen gedeeld materiaal als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingsspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.

Contactloos sporten

- Sport met zo weinig mogelijk verschillende mensen die geen huisgenoten zijn. Je mag alleen samen met maximaal twee niet-huisgenoten sporten. Dat moeten steeds dezelfde mensen zijn.
- In georganiseerd verband (clubverband) mag je wel in beperkte groep sporten op voorwaarde dat de social distancing-regels, namelijk 1,5 meter afstand houden, worden gerespecteerd. Deze groep mag niet meer dan 20 personen bevatten, inclusief sportbegeleiders.
- Doe alleen oefeningen en bewegingen waarbij je 1,5 meter afstand houdt en aanraking niet mogelijk is.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer of de organisatie.

NA HET SPORTEN

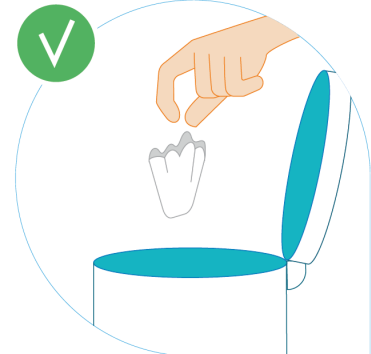
- ✔ Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het zelf.
- ✔ Was of desinfecteer je handen.
- ✔ Douch niet op de sportlocatie.
- ✔ Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.
- ✔ Ontsmet je eigen sportmateriaal.



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.



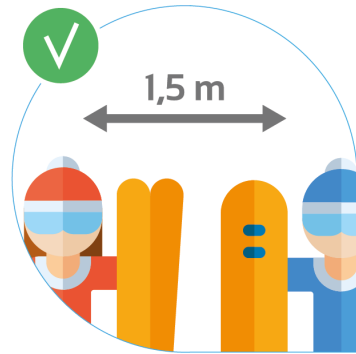
Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



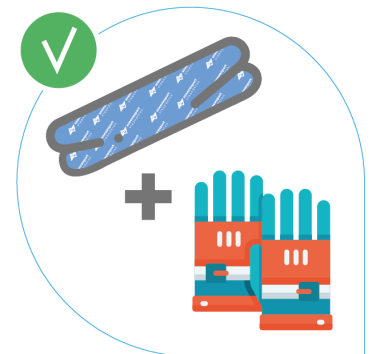
Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilnisbak.



Blijf zo veel mogelijk thuis. Ziek? Blijf dan thuis in isolatie.



Vermijd nauw contact. Houd steeds voldoende afstand, minstens 1,5 m.



Op de piste draag je handschoenen (zoals gewoonlijk) en een neksjaal.