

#blijfsporten

Update 1 december 2020

Generiek protocol sport en corona

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
INSTITUUT VOOR
SPORTGEHEIL EN VEELERKEERDE
SPORTGEHEIL EN VEELERKEERDE

SPORT.
VLAANDEREN

Inhoud

Inleiding	3
1. Wat is er mogelijk op het vlak van sportbeoefening?	6
1.1. Algemeen scenario	6
1.2. Concrete toelichting	6
2. Sporten in groep	<u>109</u>
2.1. ...in niet-georganiseerd verband	<u>109</u>
2.2. ...in georganiseerd verband	<u>109</u>
3. Gedragscodes en protocollen ter ondersteuning van een verantwoorde heropstart	<u>1311</u>
4. Besmettingsrisico beperken	<u>1412</u>
4.1. Mondmaskers	<u>1412</u>
4.2. Registreren, inschrijven, tickets	<u>1513</u>
4.3. Procedure bij vaststelling van besmetting	<u>1513</u>

Inleiding

Sinds juni wordt er in de sportsector reeds gewerkt met protocollen die worden opgemaakt vanuit de klankbordgroep sport en corona. Deze protocollen volgden steeds de algemene coronamaatregelen die door de Nationale Veiligheidsraad werden vastgelegd in een federaal ministerieel besluit. De protocollen werden na elke update bekrachtigd door de Vlaamse minister van sport.

Vanaf 1 september 2020 willen we meer stabiliteit en een hogere mate van voorspelbaarheid verkrijgen in de protocollen. Daarom werden in de zomer concrete scenario's uitgewerkt op basis van 5 kleurcodes die kunnen gelinkt worden aan een welbepaalde mate van dreiging van de epidemie. De codes groen, geel, oranje, rood en paars kunnen gelinkt worden aan een respectievelijk dreigingsniveau uit de federale coronabarometer. We hopen dat er snel overleg mogelijk is om deze scenario's te kunnen hanteren. Tot zolang trachten we via de klankbordgroep steeds een ad hoc vertaling voor de sportsector te maken van de algemene richtlijnen uit het geldende federale ministerieel besluit.

De groene code gaat uit van een situatie waarbij een vaccin, een medicijn of een groepsimmunitet aanwezig is en we terug naar een normale situatie kunnen schakelen. Hiervoor is logischerwijs geen scenario voor nodig. Voor de vier andere codes werd een concreet scenario uitgewerkt. Op die manier kunnen we afhankelijk van het dreigingsrisico schakelen tussen deze respectievelijke scenario's.

In de uitwerking van de specifieke maatregelen voor de sportsector gelden de negen onderstaande algemene principes.

1. De Begeleidingsmaatregelen Epidemie en Sport (BES) gelden voor alle Vlaamse steden en gemeenten. De Vlaamse Minister van Sport vraagt alle Vlaamse provincies en lokale besturen de BES toe te passen, m.a.w. om de betekenis van de kleurencodes als een vaste standaard te hanteren. Dat maakt het nog steeds mogelijk om als provinciaal of lokaal bestuur autonoom maatregelen te treffen, door een kleurencode uit te roepen die strenger is dan afgekondigd door een hoger beleidsniveau. Voor de burger maakt het de maatregelen overzichtelijk, ondubbelzinnig en duidelijk.
2. We maken qua mogelijkheden of beperkingen geen onderscheid tussen een individu, diens huisgenoten of de niet-huisgenoten die op een gegeven moment bij een sociale bubbel mogen horen.
3. De beperkingen gelden niet voor kinderen tot en met 12 jaar, tenzij nieuwe epidemiologische inzichten die worden bevestigd door de wetenschappers die de overheid adviseren deze beperkingen wél noodzakelijk maken, en deze expliciet ook worden vermeld in dit document.
4. Mensen moeten altijd alle vormen van sport kunnen blijven beoefenen die niet strijdig zijn met de veiligheidsmaatregelen.
5. Buiten de fase 'groen', wordt iedereen nadrukkelijk gevraagd:
 - a) met zo weinig mogelijk mensen samen te sporten;
 - b) om outdoor sporten zoveel mogelijk voorrang te geven op indoor sporten;
 - c) zich op weg naar een sportactiviteit niet in een auto of met het openbaar vervoer te verplaatsen in gezelschap van mensen buiten hun sociale bubbel, tenzij iedereen een mondmasker draagt en maximaal afstand houdt;
 - d) gedeeld sportmateriaal voor en na het sporten grondig schoon te maken;

- e) om geen sportactiviteiten bij te wonen als toeschouwer, tenzij waar dit expliciet is toegelaten volgens het geldende protocol of waar dat nodig is om bv. jonge kinderen of mensen met een beperking te begeleiden;
- 6. Tijdens een belastende activiteit hoeven sporters geen mondkap te dragen. Mede daarom moeten sporters drukte vermijden (zie 5a). Een sportactiviteit is belastend als je merkbaar sneller moet ademen.
- 7. Mensen mogen zonder doktersattest niet samen met anderen sporten in geval van symptomen die op een besmettelijke ziekte kunnen wijzen of in geval van een recent risicocontact met iemand die zulke symptomen had.¹
- 8. Een sportgroep bestaat uit het aantal personen dat is bepaald in het MB en in het ‘Generiek protocol sport en corona’.
- 9. Voor professionele sportbeoefening/topsport kunnen mits expliciete toestemming door de overheid uitzonderingen worden toegestaan.
 - f) Profsportcompetities kunnen langer doorgaan dan voorzien in een code, mits ze een concreet aanvraag indienen bij de bevoegde minister. Bij deze aanvraag moet een draaiboek zitten met procedures voor een covid-veilige organisatie, inclusief een testprocedure gevalideerd door een viroloog of de internationale sportfederatie.

Het is mogelijk dat de nationale veiligheidsraad beslist om de cijfers inzake bijeenkomsten en samenscholingen aan te passen in functie van kleinere wijzigingen in het dreigingsniveau, zonder daarom de inhoudelijke richtlijnen te veranderen. In het onderstaand scenario voor de sportsector zijn dan ook enkel de termen voor bijeenkomsten en samenscholingen opgenomen, zonder de bijhorende cijfers. Op die manier kan het standaardscenario ongewijzigd blijven bij eventuele bijsturing van de cijfers. Deze cijfers worden in onderstaande tabel opgenomen. Deze tabel wordt steeds geüpdatet wanneer nodig.

¹ Voor covid-19: een risicocontact binnen de periode tot 14 dagen geleden. Mogelijke symptomen van covid-19, griep of een andere besmettelijke ziekte zijn: abnormale vermoeidheid, algemeen ziektegevoel (energieverlies in combinatie met o.a. koude rillingen, slaperigheid, spierpijn of gebrek aan eetlust), onverklaarde pijn in meerdere spiergroepen, hoofdpijn die niet verdwijnt met 1 dosis paracetamol, droge hoest, ademhalingsmoeilijkheden, koorts (38°C of meer), keelpijn, verlies van smaak- of reukzin, lopende neus, meermaals per dag niezen (zonder allergie), overgeven en/of meermaals per dag diarree, al dan niet samen met buikpijn, misselijkheid, rommelende darmen, hoofdpijn, krampen of koorts.

Tabel 1: Overzicht van limieten voor bijeenkomsten/samenscholingen, zoals bepaald door de Nationale Veiligheidsraad en vastgelegd in het meest recente ministerieel besluit houdende dringende maatregelen om de verspreiding van het coronavirus COVID-19 te beperken. Onderstaande tabel is gebaseerd op het ministerieel besluit van 28 oktober, laatst gewijzigd door het ministerieel besluit van ~~1 november~~ 29 november.

Soort limiet	Maximum aantal personen	Duiding/opmerking
Sociale bubbel	1	Met de mensen binnen deze bubbel mag je onbeperkt contact hebben. Dit is een vast aantal personen per maand buiten je huisgezin waar je als individu nauw contact mag mee hebben.
Samenschooling in niet-georganiseerd verband	4	Dit is de limiet voor samenscholingen in een niet-georganiseerde context. De afstand van 1,5 meter moet hierbij steeds gewaarborgd worden.
Sportgroep	<u>4/50</u>	Dit is de limiet voor een groep die een sportactiviteit bijwoont in georganiseerd verband. Binnen deze groep kunnen sportactiviteiten plaatsvinden volgens de richtlijnen van de geldende protocollen. <u>Tot en met 12 jaar is de groepsgrootte max. 50 personen. Vanaf 13 jaar is dit max. 4 personen.</u>
Kampgroep	50	De groepsgrootte voor sportkampen, sportstages en sportklassen bedraagt maximum 50 personen.
Publiek Indoor	1 lid van huisgenoten per deelnemer	Publiek is enkel toegelaten bij trainingen en eventuele wedstrijden van kinderen tot 13 jaar. Andere vormen van georganiseerde sport zijn immers niet toegelaten.
Publiek Outdoor	1 lid van huisgenoten per deelnemer	Publiek is enkel toegelaten bij trainingen en eventuele wedstrijden van kinderen tot 13 jaar. Andere vormen van georganiseerde sport zijn immers niet toegelaten.
CERM-aanvraag	200	Deze limiet bepaalt dat iedere organisator van een sportwedstrijd of -evenement vanaf dit aantal deelnemers of toeschouwers een CERM-aanvraag moet invullen. Deze aanvraag is ongeacht het aantal deelnemers verplicht als het gaat om een wedstrijd op de openbare weg.

*Kinderen tot en met 12 jaar worden niet meegerekend in dit maximum aantal. Op publiek domein mag je maximum met 4 samenscholen, thuis mag je per lid van het huishouden maximaal 1 niet-huisgenoot ontvangen (dit moet 1 van de toegestane knuffelcontacten zijn).

Een lokale overheid kan steeds strengere limieten opleggen in functie van de epidemiologische situatie op het eigen grondgebied.

1. Wat is er mogelijk op het vlak van sportbeoefening?

1.1. Algemeen scenario

Onderstaande maatregelen gaan in op 2 november vanaf 00u op basis van het federale mb van 28 oktober 2020 houdende dringende maatregelen om de verspreiding van het coronavirus COVID-19 te beperken

Corona en sport kleuren-codes	Outdoor		Indoor		Zwembaden
	Tot 13 jaar (°2008 of later)	Vanaf 13 jaar (°2007 of vroeger)	Tot 13 jaar (°2008 of later)	Vanaf 13 jaar (°2007 of vroeger)	
Toelating	Toegelaten onder voorwaarden	Geen georganiseerde sport. Wel binnen huishouden of met 1 toegestaan nauw contact of max 4 personen	Toegelaten onder voorwaarden, mits toestemming lokaal bestuur	Niet toegelaten	Niet toegelaten
Groepsgroote en densiteit	max. 50/groep	Sporten binnen huishouden of met max 4 personen	Max. 50/groep	/	/
Contact	Ja	Enkel binnen huishouden of met 1 toegelaten nauw contact	Ja	/	/
Kleedkamers / douches	Neen, tenzij voor sportkamp	Neen	Neen, tenzij voor sportkamp of onderwijs	/	/
Publiek	1 lid per huishouden v.e. deelnemer	Verboden	1 lid per huishouden v.e. deelnemer	/	/

OPGELET: de grenzen van de geboortejaren in bovenstaande tabel verschuiven met ingang van 1 januari 2021. 2008 wordt 2009, 2007 wordt 2008, ...

Dit is het algemene scenario, zoals vastgelegd in het document 'maatregelen voor de sportsector vanaf ~~29 oktober~~ 1 december'. Dit zijn de overkoepelende regels. De concrete interpretatie van deze regels wordt geduid in ~~deze leidraad~~ dit generiek protocol sport en corona en sport en de bijhorende protocollen. De richtlijnen die in dit generiek protocol en de specifieke protocollen zijn opgenomen, moeten opgevolgd worden door alle sportorganisaties en sporters in Vlaanderen bij de invulling van dit scenario.

1.2. Concrete toelichting

- Alle outdoor en indoor sportactiviteiten zijn mogelijk voor kinderen tot 13 jaar, inclusief sportwedstrijden tussen sportgroepen.
 - De sportfederaties kunnen een autonome inschatting maken over het al dan niet laten doorlopen van de jeugdcompetities.

- Sportkampen zijn toegelaten.
 - Overnachtingen zijn niet mogelijk.
 - De richtlijnen uit het protocol voor sportkampen moeten strikt worden opgevolgd.
 - Sportkampen kunnen doorgaan ongeacht de organisator, na goedkeuring van het lokaal bestuur
- De maximale grootte van een sportgroep/kampgroep bedraagt 50 kinderen, inclusief de begeleider(s).
- Voor georganiseerde sportactiviteiten (sportlessen, trainingen, wedstrijden, ...) voor kinderen tot 13 jaar die indoor doorgaan is een voorafgaande goedkeuring nodig door het lokaal bestuur. Het valt onder de autonomie van het lokaal bestuur om dit algemeen of per dossier toe te laten op het eigen grondgebied.
- ~~Georganiseerde sportactiviteiten voor personen vanaf 13 jaar zijn niet langer toegestaan.~~
- Outdoor sportactiviteiten voor personen vanaf 13 jaar zijn toegelaten indien het vanuit een individuele, niet-georganiseerde context gebeurt en:
 - er solo gesport wordt
 - er gesport wordt binnen het huishouden, eventueel aangevuld met 1 toegestaan nauw contact.
 - er gesport wordt in groepjes van maximum 4 personen zoals voorzien in de limiet voor maximum toegelaten samscholingen in niet-georganiseerde context. Bij sporten met personen buiten het huishouden (of het toegestaan nauw contact) wordt steeds de afstand van 1,5m gerespecteerd tijdens het sporten.
 - ~~Op basis van de toegelaten dienstverlening aan particulieren is het is~~ toegelaten dat men zich door een privétrainer ~~zijn laat begeleiden bij deze activiteiten verderzet~~. Dit kan indien deze activiteiten plaatsvinden in de open lucht met de privétrainer en maximum 3 klanten (samscholing van max. 4) en met respect voor de afstandsregels van 1,5m tijdens de activiteiten.
- Outdoor sportactiviteiten voor personen vanaf 13 jaar in een georganiseerde context zijn beperkt toegelaten
 - Indien het gaat om sportlessen, -trainingen, georganiseerd door een club of vereniging, met maximum 4 personen waaronder een meerderjarige trainer of begeleider. Overige georganiseerde sportactiviteiten voor personen vanaf 13 jaar zijn niet toegelaten.
 - Indien hierop uitzonderingen mogelijk zijn in het kader van onderwijsactiviteiten van het leerplichtonderwijs, dan kan je de modaliteiten hiervoor terugvinden via deze link: <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronamaatregelen-informatie-voor-scholen> (typ "lichamelijke opvoeding" in de zoekbalk)
- Zwembaden mogen open voor iedereen onder volgende voorwaarden
 - Enkel kinder-, instructie- en sportbaden mogen open.
 - Recreatiezones en subtropische zwembaden moeten wel nog gesloten blijven.
 - Het protocol voor zwembadexploitanten moet strikt opgevolgd worden. Je vindt dit protocol op: <https://www.sport.vlaanderen/sporten-in-tijden-van-corona/>
- Op indoor zwemmen na, zijn indoor sportactiviteiten niet toegelaten voor personen vanaf 13 jaar.
 - Een uitzondering geldt in functie van het dierenwelzijn voor paarden: indoor paardensportactiviteiten zijn toegelaten indien deze louter in functie van het welzijn van de dieren gebeuren en wanneer er geen outdoor alternatieven zijn. Volgende voorwaarden moeten bijkomend vervuld zijn:
 - Een goede verluchting van de binnenpiste (100% aanvoer buitenlucht).

- Densiteitsregels: de beschikbare oppervlakte moet 200m² per sporter waarborgen
- Het maximum aantal toegelaten personen dient duidelijk aan de ingang van elke piste vermeld te worden (met oog op controle).
- Enkel sporters (ruiters) en begeleiders
- Eén begeleider per paard
- Bowlingzalen en fitnesscentra moeten sluiten, ook voor kinderen tot 13 jaar.
- Sport- en spelinfrastructuur mag open blijven in functie van de toegelaten sport- en beweegactiviteiten
- Topsport en profsportactiviteiten zijn bij uitzondering wel nog toegelaten, ook met contact tussen sporters. Hiervoor dient een uitzondering te worden aangevraagd bij de bevoegde minister.
 - Dopingcontroles kunnen te allen tijde blijven plaatsvinden.
- Voor een wedstrijd op de openbare weg is de voorafgaande toelating van de bevoegde lokale overheid vereist op basis van het Covid Event Risk Model
- Kleedkamers en douches zijn niet toegankelijk, met uitzondering voor sportkampen en zwembaden.

Ook klassen kunnen in functie van LO-lessen nog gebruik maken van kleedkamers indien toegelaten in de protocollen voor onderwijs.

 - Bij gedeeld gebruik van een kleedkamer door niet-huisgenoten gelden minstens volgende richtlijnen:
 - Steeds 1,5 m tussen personen
 - 4m² per persoon als densiteitsregel
 - Communiceer de maximale capaciteit bij de ingang van de kleedkamer
 - *Aanduidingen op de zitbanken of de grond kunnen sporters ook een idee geven waar ze best gaan zitten/staan.*
 - *Zorg voor een reinigingsschema dat voorziet in frequente reinigingen van de kleedkamers en douches met water en zeep of ontsmettingsmiddelen.*
 - *Communiceer duidelijk over dit reinigingsschema naar gebruikers.*
- Sportwedstrijden kunnen niet plaatsvinden, behalve
 - wedstrijden voor kinderen tot 13 jaar.
 - profsport/topsportwedstrijden, na akkoord door de bevoegde minister.
 - Er geldt geen limiet op het aantal deelnemers aan een sportwedstrijd, tenzij het protocol van toepassing of de bevoegde gemeentelijke overheid dit expliciet voorziet. Er moeten wel strikte richtlijnen opgevolgd worden door organisatoren zodat grote samenscholingen worden uitgesloten. Wanneer een sportieve wedstrijd wordt georganiseerd voor meer deelnemers of toeschouwers dan bepaald in de limiet voor de CERM-aanvraag (*zie tabel pagina 5*) of op de openbare weg, is de voorafgaande toelating van de bevoegde gemeentelijke overheid vereist. Alvorens de aanvraag in te dienen vult de organisator de online toepassing Covid Event Risk Model (CERM) (www.covideventriskmodel.be) in en voegt het verkregen certificaat toe aan het aanvraagdossier voor de bevoegde gemeentelijke overheid.
- Publiek
 - is niet toegelaten behalve
 - bij sportactiviteiten voor kinderen tot 13 jaar indien beperkt tot 1 lid van het huishouden per deelnemer of 1 begeleider bij een G-sporter
 - kan niet participeren aan de sportactiviteit
 - houdt te allen tijde 1,5m afstand
 - draagt zowel indoor als outdoor verplicht een mondmasker.
- Er geldt een registratieplicht voor

- deelnemers aan sportlessen/-trainingen;
- professionals/medewerkers bij sportwedstrijden;
- publiek bij sportevenementen/sportwedstrijden.
- Registratie van deelnemers aan reguliere competitiewedstrijden is niet verplicht, op voorwaarde dat de deelnemers sowieso gekend zijn bij de club en de sportfederatie via het wedstrijdblad.
- Indien de horeca al dan niet open kan volgens de geldende regelgeving, dan is dit 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](#).

De manier waarop je kan sporten in groep wordt hierna verduidelijkt en voorzien van bijkomende richtlijnen en adviezen vanuit de klankbordgroep. Voor meer specifieke vragen kan je ook steeds de FAQ op de website van Sport Vlaanderen raadplegen: <https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/corona-veelgestelde-vragen/>

2. Sporten in groep ...

2.1. ...in niet-georganiseerd verband

Sporten in niet-georganiseerd verband mag enkel met contact indien dit met mensen uit het eigen huishouden of het toegelaten nauw contact gebeurt.

Weet dat je maar met een beperkt aantal personen mag samen komen, zoals bepaald door het maximaal toegelaten aantal personen voor samenscholing in niet-georganiseerd verband (kinderen tot en met 12 jaar worden niet meegerekend). Deze limiet geldt zowel op privédoain als op openbaar domein.

Dit maximaal toegelaten aantal personen voor samenscholingen in niet-georganiseerd verband is ook de limiet voor het aantal personen waarmee je in niet-georganiseerd verband kan sporten (kinderen tot en met 12 jaar worden niet meegerekend). Hierbij moet je wel de geldende afstands- en hygiënerichtlijnen respecteren met elke persoon buiten je sociale bubbel. Met deze personen kan je dus enkel sporten zonder contact.

(De aantallen voor de sociale bubbel of de limiet voor samenscholingen in niet-georganiseerd verband is afhankelijk van de bepalingen in het federale ministerieel besluit betreffende de coronamaatregelen. Raadpleeg voor de juiste aantallen de tabel in de inleiding op pagina 5.)

Ook als je sport in niet-georganiseerd verband, duid je best iemand aan die optreedt als verantwoordelijke van de groep en die:

- extra aandacht heeft voor het naleven van de coronarichtlijnen (bv. hygiëne, niet mengen met andere bubbels, ...)
- tot twee weken na de activiteit een lijst bijhoudt van wie deelnam aan de niet-georganiseerde sportactiviteit (in functie van contact tracing)

Het is toegelaten dat men zich door een privétrainer laat begeleiden bij deze sportactiviteiten. Dit kan indien deze activiteiten plaatsvinden in de open lucht met de privétrainer en maximum 3 klanten (samenscholing van max. 4) en met respect voor de afstandsregels van 1,5m tijdens de activiteiten.

2.2. ...in georganiseerd verband

~~Om de onderlinge contacten en ontmoetingen tot een minimum te beperken zijn alle vormen van sporten in georganiseerd verband verboden, behalve is beperkt toegelaten:~~

- Voor kinderen tot 13 jaar
 - in een outdoor en een indoor context. Voor deze groep kunnen nog sportlessen, trainingen en wedstrijden worden georganiseerd. Voor indoor sportactiviteiten is wel goedkeuring nodig van het lokaal bestuur.
 - kunnen sportkampen georganiseerd worden, zowel indoor als outdoor.
 - Overnachtingen zijn niet mogelijk.
 - De richtlijnen uit het protocol voor sportkampen moeten strikt worden opgevolgd.
 - Sportkampen kunnen doorgaan ongeacht de organisator, na goedkeuring van het lokaal bestuur

- Deze activiteiten voor kinderen tot 13 jaar kunnen zonder social distancing en in sportgroepen van maximum 50 personen, inclusief begeleiders.
- Voor topsport en profsportactiviteiten, mits toelating door de bevoegde minister.
- Voor personen vanaf 13:
 - Indien het gaat om outdoor sportlessen of -trainingen of om zwemlessen of -trainingen in een zwembad, georganiseerd door een club of vereniging, met maximum 4 personen waaronder een meerderjarige trainer of begeleider. Overige georganiseerde sportactiviteiten voor personen vanaf 13 jaar zijn niet toegelaten.
 - Indien hierop uitzonderingen mogelijk zijn in het kader van onderwijsactiviteiten van het leerplichtonderwijs, dan kan je de modaliteiten hiervoor terugvinden via deze link: <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronamaatregelen-informatie-voor-scholen> (typ "lichamelijke opvoeding" in de zoekbalk)
- Indien het gaat om digitale alternatieven, bijvoorbeeld lessen waarbij instructies via Skype, Zoom, ... op afstand worden doorgegeven die door de sporters thuis worden opgevolgd.

Bij indoor sporten is een optimale ventilatie of verluchting een cruciaal element in een covid-veilig sportaanbod. Zorg bij de ventilatie of verluchting steeds voor een aanvoer van 100% buitenlucht en werk een beleid uit voor de monitoring van de luchtkwaliteit. De luchtkwaliteit kan je meten met behulp van CO2 meters. Ga hier uit van een waarschuwningsniveau (actie ondernemen om aanvoer verse lucht te verhogen) van 900 ppm CO2 en een alarmniveau (ruimte verlaten) van 1200ppm.

Contact tussen sportgroepen is niet toegestaan, tenzij in een context van de toegestane wedstrijden.

Bij sportwedstrijden is er geen limiet op het aantal deelnemers, maar indien er meer deelnemers zijn dan bepaald in de limiet voor de CERM-aanvraag (zie tabel pagina 5) en voor activiteiten op de openbare weg moet je de toestemming vragen aan de lokale overheid.

Sportevenementen (toertochten, stadslopen, ...) zijn in deze fase niet toegelaten.

Om (niet noodzakelijke) contacten tussen sporters maximaal te beperken, moeten we de overbevolking van een sportinfrastructuur steeds vermijden. Om dit voldoende te kunnen respecteren, worden densiteitsregels vastgelegd. Deze regels bepalen dat de totaal beschikbare sportinfrastructuur, dus niet noodzakelijk binnen de belijning van een sportterrein, minstens 30m² per deelnemer kan waarborgen. Op deze regel is een uitzondering mogelijk waarbij de totaal beschikbare sportinfrastructuur 10m² per deelnemer moet waarborgen.

De regel voor 30m² gaat uit van verplaatsingssporten waarbij er in normale omstandigheden, door de aard van de sport, een grote kans op onderlinge interactie is en waarbij men de anderhalve meter niet kan garanderen. Hier willen we dus extra veiligheid inbouwen ten opzichte van de reguliere anderhalve meter, zodat een sportzone niet (te) druk bezet kan worden. Dit is de standaardregel voor bezetting van sportinfrastructuur in code oranje.

Voor sportactiviteiten waarbij er in normale omstandigheden geen kans is op onderlinge interactie en lichamelijk contact is een afwijking toegestaan waarbij de beschikbare sportinfrastructuur slechts 10m² per persoon moet waarborgen. Om van deze uitzondering te kunnen genieten moet een sportactiviteit aan de volgende voorwaarden voldoen.

- Het gaat om een activiteit binnen een afgebakende zone voor één persoon. Eventueel gezamenlijk materiaal of toestellen worden tussen opeenvolgende gebruikers gereinigd of ontsmet. Voorbeelden zijn een fitnesscentrum met fitnessstoestellen, toestelturnen, bepaalde individuele dansvormen, yoga, ...
- Het gaat om een zwemmen in een zwembad.

Deze densiteitsregels zijn niet van toepassing op sportactiviteiten voor ~~jongeren~~ kinderen tot 13 jaar.

Sport- en spelinfrastructuur mag open blijven in functie van de toegelaten sport- en beweegactiviteiten. Douches en kleedkamers moeten gesloten blijven, behalve bij sportkampen en in het kader van leerplichtonderwijs indien dit voorzien is in het geldende onderwijsprotocol. Voor topsport en profsport zijn hierop ook uitzonderingen mogelijk, na akkoord van de bevoegde minister.

De essentiële medewerkers en vrijwilligers die nodig zijn voor de organisatie van de toegelaten sportactiviteiten, kunnen aanwezig zijn op de sportaccommodatie, mits het respecteren van de richtlijnen inzake mondkemperplicht, de veilige afstand en hygiëne.

3. Gedragscodes en protocollen ter ondersteuning van een verantwoorde heropstart

Om een verantwoorde en veilige organisatie van de sportsector te kunnen waarborgen werkten we vanuit de klankbordgroep verschillende gedragscodes en protocollen uit. Waar nodig werden externe experts uitgenodigd, zoals bij de uitwerking van het protocol voor sportkampen of voor het protocol voor organisatoren van sportevenementen. Deze gedragscodes en protocollen werden opgemaakt op generiek niveau en kunnen integraal overgenomen worden door sportorganisaties, lokale besturen, infrastructuurbeheerders, ... of kunnen als leidraad dienen bij het uitwerken van de eigen specifieke gedragscodes en protocollen.

Alle aanvullende informatie bij dit generiek protocol sport en corona vind je hier: <https://www.sport.vlaanderen/sporten-in-tijden-van-corona/>.

Gedragscodes en sport- of contextspecifieke protocollen (bijvoorbeeld het protocol voor sportkampen of het protocol voor zwembadexploitanten) zijn aanvullende documenten bij dit generiek protocol. Elke gedragscode of protocol bestaat uit een puntsgewijze opsomming van richtlijnen en adviezen per doelgroep of context. In het kader van goed bestuur wordt het aanbevolen om een sportspecifieke/context-specifieke doorvertaling te maken van deze protocollen. Concrete specificaties eigen aan de sport worden hierbij op een verantwoorde en gefundeerde wijze gemotiveerd. Een goede vertaling van deze generieke protocollen naar de lokale context verhoogd in grote mate de kwaliteit van de uitvoering van deze richtlijnen op het terrein.

Met betrekking tot omgaan met ouderen in coronatijden verwijzen we naar het ouderencharter: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/corona-ouderencharter-een-leidraad-voor-ouderen-en-organisaties-die-met-ouderen-werken>

4. Besmettingsrisico beperken

4.1. Mondmaskers

Naast de gedragscodes en protocollen die je als bijlagen bij deze leidraad kan terugvinden, willen we in deze leidraad alvast nog enkele generieke regels meegeven die kunnen helpen om het besmettingsrisico te beperken.

Hierbij is het sowieso belangrijk om te verwijzen naar de zes gouden regels die vanuit de veiligheidsraad worden verspreid voor wat betreft het individuele gedrag. Je kan deze [hier](#) nalezen.

Mondmaskers zijn een verplicht onderdeel in de strijd om het besmettingsrisico te beperken. Algemeen geldt dat je in openbare gebouwen voor de publiek toegankelijke delen een mondmasker moet dragen of wanneer de afstand van 1,5m niet gerespecteerd kan worden. Dat betekent ook in de openbare delen van een sporthal (inkom, gangen, toiletten, cafetaria wanneer je recht staat...).

Wanneer je als toeschouwer een sportwedstrijd -of evenement bijwoont, ben je verplicht om een mondmasker te dragen. Deze mondmaskerplicht geldt ook voor de professionals en medewerkers bij een evenement.

Vergeet zeker niet om mogelijke lokale restricties van jouw provincie of jouw gemeente na te kijken.

Een mondmasker is tijdens het sporten niet verplicht en we raden het tijdens intensief sporten zelfs af.

Hoewel een sportbegeleider meegerekend wordt in de vaste sportgroep, kan het zijn dat hij/zij meerdere groepen na elkaar begeleidt. De sportbegeleider dient dus zo veel mogelijk de afstandsregels te respecteren. In een sportcontext kunnen zich echter situaties voordoen waarbij de veiligheid van de sporter in het gedrang dreigt te komen en een interventie van een trainer noodzakelijk is. In dergelijke situaties kan de veiligheidsafstand niet gerespecteerd worden. Trainers die in dergelijke situaties kunnen terechtkomen moeten preventief een mondmasker dragen.

Bij de keuze van een juist mondmasker in deze context moet men er in de eerste plaats vanuit gaan dat dit dient om de andere te beschermen. In dat geval kiest men dus best voor de chirurgische of stoffen mondmaskers.

Naar analogie met de situatie in het kleuteronderwijs, is het dragen van een mondmasker door trainers die met kleuters (tot en met 6 jaar) omgaan niet nodig.

4.2. Registreren, inschrijven, tickets

Bij sportlessen geldt een registratieplicht. Elke sporter moet verplicht naam en telefoonnummer of e-mailadres opgeven in functie van contactonderzoek. Professionals/medewerkers bij sportwedstrijden en publiek bij sportwedstrijden moeten zich verplicht registreren bij aankomst bij een sportwedstrijd. Bezoekers of deelnemers die weigeren om zich te registreren, krijgen geen toegang.

Registratie van deelnemers aan reguliere competitiewedstrijden is niet verplicht, op voorwaarde dat de deelnemers sowieso gekend zijn bij de club en de sportfederatie via een wedstrijdblad.

Voor publiek zijn daginschrijvingen (verkoop op de dag zelf) niet verboden, maar dit wordt zeer sterk afgeraden. Ook hier zorgt men best voor een verkoop voorafgaand aan het evenement/de wedstrijd (online, per mail, telefonisch, ...).

De gegevens van de geregistreerde personen worden bewaard gedurende 14 kalenderdagen. Die contactgegevens mogen enkel worden gebruikt voor de doeleinden van de strijd tegen COVID-19. Ze moeten worden vernietigd na 14 kalenderdagen en de bezoekers of deelnemers moeten uitdrukkelijk hun akkoord geven.

4.3. Procedure bij vaststelling van besmetting

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

Stap 1: Schat het risico in

- Is de besmette persoon op een sportactiviteit geweest onder verantwoordelijkheid van jouw organisatie binnen een tijdspanne van 3 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, hoeven de ander 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?
 - 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

- Hou 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 of contacteer proactief 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 ok 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 (zie verder).
- 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 die 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.

Wat moet ik weten over quarantaine of zelfisolatie?

De standaardregel: Als aan iemand gevraagd wordt om in quarantaine te gaan na een hoog risicocontact, is dat voor een periode van 7 dagen sinds het laatste moment van dat contact. Op dat moment is er enkel een vermoeden dat je drager van het virus bent, je bent (nog) niet ziek. Je had bijvoorbeeld nauw contact met iemand die positief getest heeft, was in een gebied met hoge viruscirculatie (“rode zone”), of in een oranje zone, waar je deelnam aan “risicovolle activiteiten” zoals familiebezoeken of het nachtleven. Je moet een test afleggen op de ~~vijfde-zevende~~ dag sinds je met die persoon in contact bent geweest. Als de test positief is ga je minstens 7 dagen in zelfisolatie (verstrengde quarantaine) of tot drie dagen na de laatste koorts en ademhalingsproblemen. Als je bijvoorbeeld op de vijfde dag na je test koortsvrij bent, dan mag je pas na 8 dagen uit quarantaine. Is de test negatief, dan mag je sowieso uit quarantaine.

Als je symptomen vertoont en gevraagd wordt om in zelfisolatie te gaan, is dat voor een periode van minstens 7 dagen. Leg zo snel mogelijk een test af. Vanaf het moment dat de symptomen doorbreken, blijf je niet langer dan 7 dagen besmettelijk. Als die test positief is dan blijf je in zelfisolatie, is de test negatief mag je uit quarantaine.

De noodregel: ~~In code oranje of rood bestaat de~~ kans bestaat dat de testcapaciteit in het gedrang komt. Dan treed deze noodregel in werking. Hou hiervoor de info op info-coronavirus.be in de gaten. Onder deze regel verandert er niks voor wie positief testte. Er is wel een verschil na hoogrisicocontact. Als je na een hoogrisicocontact geen symptomen vertoont, zal er niet langer een test afgenomen worden ~~op dag vijf~~. Je moet echter wel in quarantaine voor 10 dagen. Deze quarantaine gaat in vanaf de laatste dag van je hoogrisicocontact. Na die 10 dagen mag je uit quarantaine, maar pas je nog 4 dagen extra op met je contacten.

Bij twijfel over eventuele symptomen neem je contact op met je huisarts. Hij/zij kan adviseren om alsnog een test af te nemen.

Dit noodscenario was in werking tot 23 november. Sindsdien kan je na een hoog risicocontact opnieuw getest worden.

Wat moet ik weten over risicocontacten?

Als een **vrijwilliger, medewerker, trainer of sporter** in sportorganisatie besmet is met het coronavirus, dan worden andere clubleden in de volgende situaties als **hoog risico contacten** (of nauwe contacten) beschouwd:

- Een persoon met een cumulatief **'face to face' contact van minstens 15 minuten bij een afstand van minder dan 1,5 meter** (bv. tijdens een gesprek). Als er een volledige scheiding was door een wand uit plexiglas valt dit niet onder een 'face to face' contact.
- Een persoon die **meer dan 15 minuten in dezelfde ruimte (bv. kleedkamer/douche, ...) was met de besmette persoon**, waarbij niet steeds een afstand van 1,5 meter werd gerespecteerd, tenzij er een scheiding was door een wand uit plexiglas en/of waarbij voorwerpen werden gedeeld.
- Een persoon die **direct fysiek contact heeft gehad met een besmette persoon** (bv. omhelzen);
- Een persoon die **in direct contact** (rechtstreeks van een persoon tot persoon, niet via bv. voorwerpen) **is geweest met excreties of lichaamsvloeistoffen** van de besmette persoon. Denk hierbij aan kussen (al dan niet op de mond), direct contact met speeksel of neusecreties bij hoesten of niezen en direct contact met braaksel.

Een **laag risico contact** of oppervlakkig contact is iedereen die zich in dezelfde gesloten kamer of omgeving bevond als de besmette leerling of personeelslid, maar zonder cumulatieve contacttijd gedurende minstens 15 minuten, binnen een afstand van minder dan 1,5 meter.

Hoe zich te gedragen bij symptomen of na een laag of hoog risico contact met een besmette persoon?

Na een laag risico contact met een besmet persoon hoef je niet in quarantaine te gaan en kan je nog naar de club komen. Wees wel extra voorzichtig. Draag waar mogelijk een mondkapje, vermijd kleedkamers en hou waar mogelijk afstand.

Heb je een hoogrisicocontact gehad of vertoon je symptomen? Dan kan je je laten testen. Enkel mensen die symptomen hebben, kunnen hiervoor naar de huisarts. Heb je geen symptomen dan moet je naar een test-/tragecentrum. Om toegang te krijgen tot zo'n testcentrum heb je een code nodig. Dit kan op volgende manieren:

- Mensen die opgespoord worden door de contactopsporing, krijgen van die contactopsporing een sms met activeringscode. Dat geldt ook voor de mensen die opgespoord worden via de app Coronalert op hun smartphone.
- Mensen die door een bedrijfsarts doorgestuurd worden of jongeren die door een dokter van het CLB (Centrum voor leerlingenbegeleiding) doorgestuurd worden, krijgen ook een code. De bedrijfsarts of de dokter van het CLB zorgt er in dat geval voor dat jij zo'n code krijgt.
- Mensen die terugkomen uit het buitenland, uit een land dat in een rode zone ligt, kunnen ook een code krijgen van de contactopsporing. Deze mensen moeten immers een Passagier

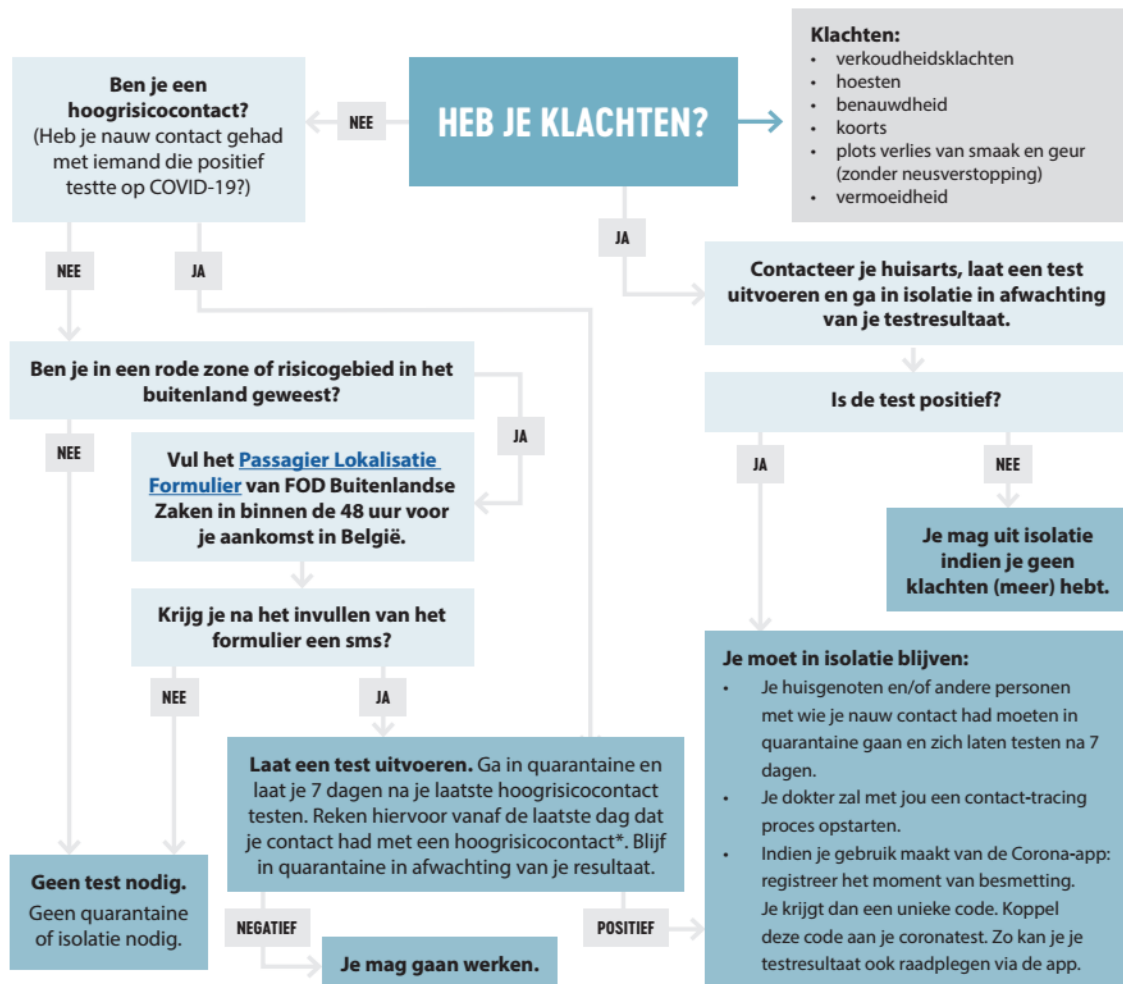
Lokalisatie Formulier (PLF) invullen. Daarop moeten ze een aantal vragen beantwoorden. Daaruit zal de contactopsporing oordelen of je getest moeten worden of niet. Als je een hoog risico gelopen hebben tijdens je verblijf in het buitenland, krijg je per sms een activatiecode toegestuurd waarmee je online een test kunt vastleggen bij een testcentrum.

Die afspraak met het testcentrum moet je zelf maken via de website mijngezondheid.be en dit op basis van de code die je hebt gekregen. Je wordt getest op dag 7 na je laatste hoogrisicocontact. De week voor de test moet je dus sowieso in quarantaine blijven.

Contacteer na een positieve test zeker de coronaverantwoordelijke of de gerechtelijk correspondent van je club. Deze persoon zal met jou een lijst opstellen van team-/clubleden waarmee je contact hebt gehad (opdeling hoog/laag risico) i.f.v. contact tracing.

Geldig vanaf 23 november 2020

Wanneer moet je je laten testen? Wanneer moet je in quarantaine of isolatie?



<p>1. Heb je symptomen?</p> <p>2. Contacteer je huisarts, laat je testen. Ga samen met je huisgenoten in quarantaine tot het resultaat bekend is.</p> <p>3. Bij een negatieve test is geen verdere quarantaine nodig. Ga echter niet naar een sportactiviteit tot je volledig genezen bent. In deze situatie is er geen impact op mede team- of clubleden.</p> <p>4. Bij een positieve test ga je gedurende minstens 7 dagen in isolatie of tot het einde van de symptomen of tot na toestemming van de huisarts om de isolatie te verlaten. Contact tracing moet opgestart worden. Alle teamleden/clubleden waarmee je in contact kwam tot 2 dagen voor de eerste symptomen moeten op de hoogte gebracht worden.</p>	<p>1. Ben je gecontacteerd vanuit contact tracing en werd er aangegeven dat je een hoog risico contact had met een besmette persoon?</p> <p>2. Contacteer je huisarts, laat je testen op de vijfde dag sinds het hoog risico contact. Ga samen met je huisgenoten in quarantaine tot het resultaat bekend is. (*)</p> <p>3. Bij een negatieve test mag je de quarantaine verlaten. In deze situatie is er geen impact op mede team- of clubleden.</p> <p>4. Bij een positieve test ga je gedurende minstens 7 dagen in isolatie of tot het einde van de symptomen of tot na toestemming van de huisarts om de isolatie te verlaten. Contact tracing moet opgestart worden. Alle teamleden/clubleden waarmee je in contact kwam tot 2 dagen voor de positieve test moeten op de hoogte gebracht worden.</p>
<p>5. Contacteer na een positieve test zeker de coronaverantwoordelijke of de gerechtelijk correspondent van je club. Deze persoon zal met jou een lijst opstellen van team-/clubleden waarmee je contact hebt gehad (opdeling hoog/laag risico) i.f.v. contact tracing.</p>	

~~(*) in afwijking van punt 2 in bovenstaande tabel kan na een hoogrisicocontact een noodregel van toepassing zijn als de testcapaciteit in het gedrang komt. In dat geval wordt er niet getest als je geen symptomen vertoont en moet je 10 dagen in quarantaine. Deze quarantaine gaat in vanaf de laatste dag van je hoog risicocontact. Na die 10 dagen mag je uit quarantaine, maar pas je nog 4 dagen extra op met je contacten. Deze noodregel geldt op dit ogenblik en minstens tot 19 november.~~

~~Bij twijfel over eventuele symptomen neem je contact op met je huisarts. Hij/zij kan adviseren om alsnog een test af te nemen.~~

Vanaf wanneer moet ik als club een volledig team in quarantaine plaatsen?

Indien een club of sportorganisatie beschikt over een arts die aan de organisatie is gelinkt, dient een dergelijke beslissing steeds in overleg met deze arts te gebeuren.

Er zijn overheen de verschillende sectoren geen duidelijke cijfers die aangeven vanaf welk aandeel van besmette personen een volledige groep in quarantaine moet. Indien de sportclub geen adviserend arts ter beschikking heeft, raden we aan om de activiteiten van een team tijdelijk te staken van zodra een derde van het team positief heeft getest of in quarantaine zit na een hoog risico contact.