

# Trainingen Augustus : Info - instructies - gedragscodes

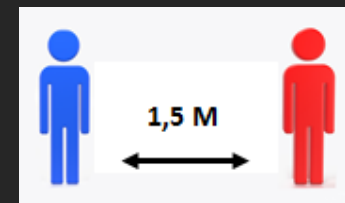


Donderdag 24 Juli 2020 - VS02

Coördinator BC Opwijk : Dr Tom Peeters -  
[tom.peeters4@telenet.be](mailto:tom.peeters4@telenet.be)

<https://www.sport.vlaanderen/corona-en-sportbeoefening-in-vlaanderen/>

# Algemene informatie



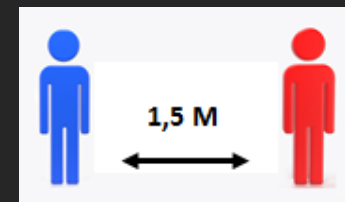
Beste BCO'er

DIT PROTOCOL IS STEEDS IN VERDERE ONTWIKKELING EN IS GEBASEERD OP DE KENNIS VAN NU. DE KOMENDE PERIODE KUNNEN NOG REGELMATIG AANPASSINGEN VOLGEN OP BASIS VAN INSTRUCTIES VAN DE OVERHEID - FEDERATIE.

BC Opwijk en Basketbal Vlaanderen hechten veel belang aan draagkracht voor dit protocol. In deze zin verzoeken we al onze leden dit via alle mogelijke kanalen te willen delen met iedereen. Op de website van Basketbal Vlaanderen zullen ondersteunende filmpjes opgeladen worden. Sociale controle is de norm. BCO zal CORONA- stewards aan stellen, die spelers, supporters, sympathisanten .... attent zullen maken op de te respecteren veiligheidsmaatregelen.

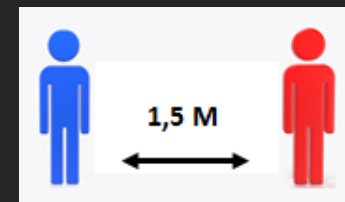
Sporten is inderdaad belangrijk, maar niet belangrijk genoeg om mensenlevens te riskeren.

# Algemene informatie



- Situatie 1 juli 2020
- Basketbal, zowel binnen als buiten, is toegelaten op voorwaarde dat :
  - de sport in georganiseerd verband plaatsvindt
  - de sport in groepen van maximaal 50 personen plaatsvindt
  - er steeds een meerderjarige verantwoordelijke persoon aanwezig is
  - je jouw handen voor het sporten wast of ontsmet
  - het gemeenschappelijk sportmateriaal (= de bal) voor en na het sporten wordt gereinigd
  - je de veiligheidsprotocollen volgt
  - het maximaal aantal aanwezigen gerespecteerd wordt

# Algemene informatie

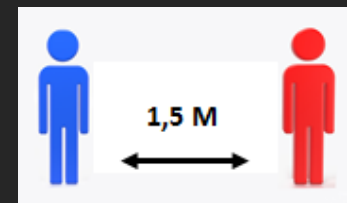


**De veiligheidsvoorschriften blijven.**

**De volgende basisregels zijn nog steeds van kracht :**

- Gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Ga meteen naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals :  
neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen; heb je klachten: blijf thuis en laat je zo snel mogelijk testen;
- Ben je 12 jaar of ouder: houd 1,5 meter afstand. Voor de sportsector is een uitzondering gemaakt om in de sport- en spelsituaties waar dit niet mogelijk is de 1,5 meter afstand los te laten;
- Was je handen met water en zeep, juist voor en meteen na het sporten.

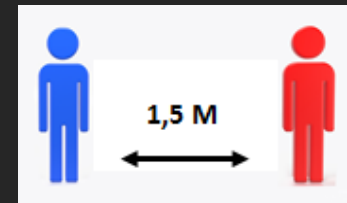
# Praktische afspraken



## VOOR VERTREK :

- 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.
- Alléén spelers - coaches toegelaten op de training.
- Probeer je gezicht nooit aan te raken, ook niet tijdens het sporten.

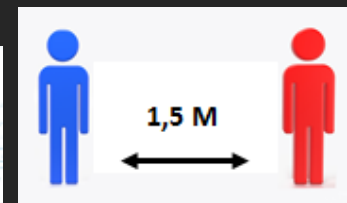
# Praktische afspraken



## VOOR VERTREK :

- Trainingskledij - basketschoenen worden van thuis aan gedaan.
- Kleedkamers zijn niet toegankelijk.
- Ga thuis, voor vertrek, nog naar het toilet.
- Toiletten gebruiken we zo weinig mogelijk.
- Voor vertrek wassen we handen met water en zeep.
- Iedereen brengt eigen handdoekje mee (zweet)
- Iedereen brengt zijn eigen drank (drinkbus met water) mee.
- Eten, snoep wordt niet meegebracht.
- Mondmasker dragen bij aankomst, tot op moment toegang terrein is verplicht ( + 12 Jr )
- **VOOR DE OUDERS** : Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en vraag ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding op te volgen.

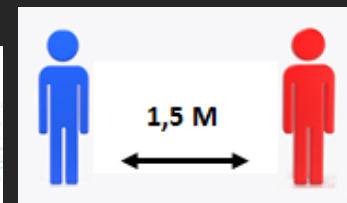
# Praktische afspraken



## BIJ AANKOMST:

- Spelers mogen maximaal 5 minuten voor aanvang aanwezig zijn
- Ze komen alleen.
- Houd indien mogelijk afstand minimum 1.5 Mtr.
- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.
- Volg de aangegeven route – Registreer je aanwezigheid.
- Iedereen ontsmet de handen bij aankomst en betreden zaal.
- Verlaat onmiddellijk na de training de zaal en volg hier ook de aangegeven route.
- Douches zijn niet beschikbaar, kleedkamers worden niet gebruikt.
- Wie zich niet aan de regels houdt zal hierop onmiddellijk gewezen worden.
- Na twee verwittigingen zal hij/zij uitgesloten worden en mag het terrein niet meer betreden
- **VOOR DE OUDERS** : Laat uw kind alléén de zaal betreden. Blijf buiten wachten. Draag een mondmasker.

# Praktische afspraken

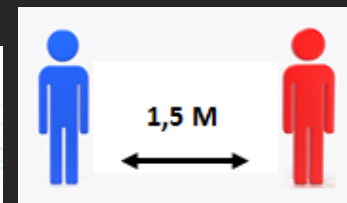


## TIJDENS SPORTEN

- Alle gebruikte ballen, materialen worden voor aanvang ontsmet.
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.
- Probeer je gezicht nooit aan te raken, ook niet tijdens het sporten.
- Tracht contact met medespelers zo veel mogelijk te vermijden.
- Voel je je niet goed tijdens het sporten, zoals een grieperig gevoel, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid – verwittig je coach en verlaat de training.

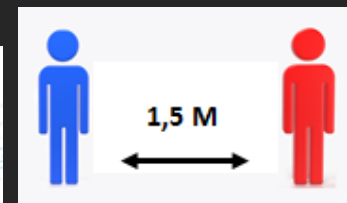


# Praktische afspraken



- BIJ EINDE :
- Alle gebruikte ballen, materialen worden na de training nogmaals ontsmet.
- Verlaat onmiddellijk de zaal na de training.
- Iedereen respecteert de social distancing om het terrein te verlaten.
- Het dragen van een mondkapje is verplicht vanaf het verlaten van de zaal (+ 12 Jr )
- Bij het verlaten worden de handen opnieuw ontsmet.
- VOOR DE OUDERS : Haal direct na de training jouw kind(eren) op.  
Wacht buiten op de kinderen. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

## Afspraken Coach :



- Neem op elk ogenblik van je aanwezigheid een voorbeeldrol op
- Moet minimaal 15 minuten voor aanvang training aanwezig zijn
- Bereidt een training voor met in acht name van de basis coronamaatregelen
- Hij bezorgt ook zo snel mogelijk na de training de aanwezigheidslijst (digitaal) aan de coördinator.
- Draagt er mede zorg voor dat de spelers de voorgeschreven regels opvolgen.