



HEROPSTART 2 IN DE ZWEMSPORT

Update december 2020



<https://zwemfed.be/covid-19-updates>

Inhoud

Inleiding	3
1. Maatregelen geldig vanaf 1 december 2020	4
1.1. Algemeen scenario	4
1.2. Concrete toelichting	4
1.2.1. Infrastructuur	4
1.2.2. Trainingen en lessen kinderen t.e.m. 12 jaar: geen wijzigingen	4
1.2.3. Trainingen en lessen jongeren en volwassenen vanaf 13 jaar: sportbubbel van maximum 4 personen	4
1.2.4. Wedstrijden	5
1.2.5. Sport/zwemkampen	5
1.2.6. Horeca	5
2. Besmettingsrisico beperken	5
2.1. Mondmaskers	5
2.1.1. Algemeen	5
2.1.2. Lesgevers/trainers	6
2.2. Registreren, inschrijven, tickets	6
3. Gedragscodes en protocollen	6
4. Procedure bij vaststelling van een besmetting	7
4.1. Wat moet je weten over contact tracing?	8
4.2. Wat moet ik weten over quarantaine of zelfisolatie?	8
4.3. Wat moet ik weten over risicocontacten?	8
4.4. Wat bij symptomen of na een hoog risico contact met een besmet persoon?	9
4.5. Vanaf wanneer moet ik als club een volledig team in quarantaine plaatsen?	9

Inleiding

Er wordt in de sportsector met protocollen gewerkt. Deze worden opgemaakt vanuit de klankbordgroep voor de heropstart van de sportsector en volgen steeds de algemene coronamaatregelen die federaal vastgelegd worden in een ministerieel besluit. De protocollen worden na elke update bekrachtigd door de Vlaamse minister van sport via een MB.

De volgende algemene richtlijnen gaan voor de zwemsporten in voege **vanaf 1 december**:

- Kinderen van **12 jaar en jonger** mogen terug hun sport beoefenen in **bubbels van maximum 50 personen**. De afstandsregels moeten niet in acht genomen worden.
- Jongeren en volwassenen van **13 jaar en ouder** mogen terug hun sport beoefenen in **bubbels van maximum 4 personen**. Daarbij moet het steeds om **dezelfde 4 personen** gaan.

De volgende algemene principes blijven:

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. Dat maakt het nog steeds mogelijk om als provinciaal of lokaal bestuur autonoom maatregelen te treffen die strenger zijn dan afgekondigd door een hoger beleidsniveau.
2. Er wordt qua mogelijkheden of beperkingen geen onderscheid gemaakt 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.
4. Mensen moeten altijd alle vormen van sport kunnen blijven beoefenen die niet strijdig zijn met de veiligheidsmaatregelen.
5. Iedereen wordt 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 mondkapje 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 mondkapje te dragen. Mede daarom moeten sporters drukte vermijden. 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.
8. Een sportgroep bestaat uit het aantal personen dat is bepaald in het MB en in de 'Leidraad sport en corona'.
9. Voor professionele sportbeoefening/topsport kunnen mits expliciete toestemming door de overheid uitzonderingen worden toegestaan.

1. Maatregelen geldig vanaf 1 december 2020

1.1. Algemeen scenario

Zwembad indoor	
Toelating	Toegelaten onder voorwaarden
Densiteit	1/10m ² (exl. t.e.m. 12)
Contact	- t.e.m. 12 jaar: sportbubbel van 50, contact toegelaten - 13 jaar en ouder: sportbubbel van 4, contact niet toegelaten
Kleedkamers/douches	Ja (per 4 steeds dezelfde sporters)
Toeschouwers	Neen

1.2. Concrete toelichting

1.2.1. Infrastructuur

Zwembaden en hun kleedkamers en douches zijn geopend. De regel van 1 persoon per 10m² blijft gelden als densiteitsregel.

In de volledige infrastructuur gelden de volgende richtlijnen voor jongeren en volwassenen van 13 jaar en ouder:

- steeds 1,5 m afstand houden tussen personen;
- een mondmasker dragen (behalve in het water);
- maximaal 4 personen per gemeenschappelijke kleedkamer en in de douches.

1.2.2. Trainingen en lessen kinderen t.e.m. 12 jaar: geen wijzigingen

Voor kinderen tot en met 12 jaar (geboren in 2008 of later, de richtlijnen voor de scholen worden hierbij gevolgd in 2021) wordt voor de trainingen teruggekeerd naar het systeem van voor de lockdown. Sporters kunnen nog steeds contact maken binnen de sportgroep.

Concreet vertaald naar onze sporten wil dat dus zeggen dat voor het zwemmen, artistiek zwemmen, waterpolo, schoonspringen, enz. alle lessen en trainingen kunnen heropstarten. Uiteraard is het daarbij uiterst belangrijk dat trainers, begeleiders, lesgevers, enz. Blijvend aandacht hebben voor de geldende maatregelen: het bewaren van minimum 1,5m afstand en het dragen van een mondmasker.

Bij het geven van watergewennings- en zwemlessen, is tactiele ondersteuning wel toegelaten, mits het dragen van een mondmasker. Indiende lesgever ook zelf onder water gaat, dan mag het mondmasker uiteraard (even) af.

1.2.3. Trainingen en lessen jongeren en volwassenen vanaf 13 jaar: sportbubbel van maximum 4 personen

Voor personen vanaf 13 jaar die zwemmen, schoonspringen, waterpolo of artistiek zwemmen beoefenen, aquafitnessen, enz. mogen alle lessen en trainingen doorgaan in **sportbubbels van 4 waarbinnen fysiek contact moet vermeden worden.**

De sportbubbel van 4 betreedt samen het zwembad, kleedt zich samen of individueel om, doucht individueel of samen en verlaat ook samen het zwembad. Deze groep is gedurende de hele

periode onveranderlijk en contacten tussen of wijzigingen binnen de groepen zijn niet toegestaan.

Bij het sporten traint deze bubbel samen in één baan of in een gedeelte van het zwembad met in achtneming van alle noodzakelijke maatregelen om afstand te bewaren van andere sportbubbels.

Concreet voor het baantjeszwemmen houdt dit in dat er zich maximaal twee sportbubbels van 4 in één baan kunnen/mogen bevinden, dit op voorwaarde dat elke bubbel aan een andere kant van een baan start, aankomt en stilstaat. Het kruisen van groepen is toegelaten tijdens het zwemmen. Er kunnen dus maximaal 8 zwemmers tegelijk in één baan zwemmen. Minder zwemmers per bubbel en/of per baan is uiteraard ook toegestaan.

Voor waterpolotrainingen zijn passeer- en shotoefeningen toegestaan zonder fysiek contact.

Bij het artistiek zwemmen kunnen/mogen er enkel individuele oefeningen afgewerkt worden.

1.2.4. Wedstrijden

Wedstrijden zijn, tot nader order, niet toegelaten tot en met 1 februari 2021. Sport Vlaanderen kan hierop uitzonderingsmaatregelen toekennen aan bepaalde sporters die hiervoor erkend worden.

1.2.5. Sport/zwemkampen

Sportkampen, en -stages zijn enkel mogelijk voor kinderen tot en met 12 jaar. Overnachtingen zijn niet toegestaan.

1.2.6. Horeca

Kantines, cafetaria's, enz. moeten dezelfde regels volgen als andere horecazaken en blijven gesloten. Deze regels vind je terug op de website van de [FOD Economie](#) en [Horeca Vlaanderen](#).

2. Besmettingsrisico beperken

2.1. Mondmaskers

2.1.1. Algemeen

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

Sporters

Tijdens het zwemmen kan een mondmasker uiteraard niet gedragen worden, net zomin als bij het douchen. Mondmaskers dienen wel gedragen te worden in de rest van het zwembadgebouw, met inbegrip van de kleedkamers.

2.1.2. Lesgevers/trainers

Hoewel een lesgever/trainer meegerekend wordt in de vaste sportgroep, kan het zijn dat hij/zij meerdere groepen na elkaar begeleidt. De lesgever/trainer dient dus zo veel mogelijk de afstandsregels te respecteren en een mondkapje te dragen.

2.2. Registreren, inschrijven, tickets

Bij zwemlessen, zwembaden, enz. geldt een registratieplicht bij lessen en trainingen. Elke deelnemer moet verplicht haar/zijn naam en telefoonnummer of e-mailadres opgeven in functie van contactonderzoek.

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.

3. Gedragscodes en protocollen

De laatste gedragscodes en protocollen voor een verantwoorde en veilige organisatie van de sportsector is te vinden op de [website van Sport Vlaanderen](#). Deze worden uitgewerkt door de klankbordgroep. Waar nodig worden externe experts uitgenodigd, zoals bij de uitwerking van het protocol voor sportkampen of voor het protocol voor organisatoren van sportevenementen.

4. Procedure bij vaststelling van een besmetting

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

Bij twijfel kan je ook steeds het Contact Tracing Centrum contacteren. De medewerkers van het CTC kunnen je helpen met bepalen welke procedure er moet gevolgd worden. Vragen en antwoorden zijn te vinden op de volgende manieren:

- 0800 14 689
- info-coronavirus@health.fgov.be
- Raadpleeg de veel gestelde vragen op info-coronavirus.be

Stap 1: Schat het risico in

Is de besmette persoon op een sportactiviteit geweest onder verantwoordelijkheid van jouw organisatie binnen een tijdspanne van drie 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 [deze folder te bezorgen met betrekking tot contactonderzoek](#).

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.

4.1. Wat moet je weten over contact tracing?

Via [deze link](#) vind je nuttige informatie over contact tracing of 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.

4.2. Wat moet ik weten over quarantaine of zelfisolatie?

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 het nachtleven of familiebezoeken.

Gedurende zeven dagen, is dan enkel werken en naar school gaan toegelaten. Voor het overige moet sociaal contact zo veel als mogelijk vermeden worden. Testen wordt niet meer gedaan als er geen symptomen optreden.

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 max. zeven dagen besmettelijk. Bij een positieve test blijf je in zelfisolatie. Bij een negatieve test mag je uit quarantaine. Gedurende de volgende zeven dagen, is enkel werken en naar school gaan toegelaten. Voor het overige moet sociaal contact vermeden worden.

4.3. 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 **'face to face' contact van minstens 15 minuten bij een afstand van minder dan 1,5 meter** (bv. tijdens een gesprek).
- Een persoon die **meer dan 15 minuten in dezelfde ruimte (bv. kleedkamer/douche, ...) was met de besmette persoon**, waarbij geen afstand van 1,5m werd gerespecteerd.
- 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 neussecreties bij hoesten of niezen en direct contact met braaksel.

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

4.4. Wat bij symptomen of na een hoog risico contact met een besmet 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 mondmasker, vermijd kleedkamers en hou waar mogelijk afstand.

4.5. 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.