



OGK
DUFFEL



Corona update OGK

14/10/2020

Beste trainers, ouders, gymnasten,

Het is vaak moeilijk om gepast en duidelijk te reageren op situaties van besmettingen in de groep, gymnasten/trainers die getest moeten worden,... Dit zal de komende tijd echter meer en meer voorvallen.

Met dit document willen we jullie daarom graag een duidelijke leidraad meegeven in verband met de huidige corona situatie.

1. Code oranje

Vanaf woensdag 14 oktober wordt er in de sportsector overgeschakeld naar code oranje voor indoorsporten. Sporten is nog steeds toegelaten, maar enkel onder bepaalde voorwaarden. De kleurencodes staan voor de ernst van de coronasituatie in ons land en zijn officieel bepaald door de overheid.

We roepen jullie allen graag op om je aan de opgelegde regels te houden, enkel zo kunnen we onze sport veilig blijven uitvoeren!

Code oranje – Wat zal er wijzigen?

- **Indoor +12 jaar:**
 - o Enkel contactloos sporten
 - Onderlinge afstand van 1.5m tussen gymnasten is verplicht!
 - o 1 sporter per 10m²
 - o Trainers houden afstand en dragen ten allen tijden een mondmasker. Helpen met mondmasker is wel toegelaten!
 - o Kleedkamers blijven gesloten
 - o Verluchten na de training + Basisregels qua handhygiëne en ontsmetten!!
 - o Aanwezigheidslijst wordt strikt bijgehouden
- **Indoor -12 jaar:**
 - o Regels zoals voorheen
 - o 1 belangrijke wijziging: Er wordt gevraagd om ook bij de kleuters een mondmasker te dragen als trainer!



The infographic features a background image of a person's hands clasped together. It contains the following text:

Indoor sporten +12 jaar - 14.10.2020

gymfed
we are gym

- * Sporten: Enkel contactloos
- * Oppervlakte: 1 sporter per 10 m²
- * Trainers: Afstand houden en mondmasker - helpen toegelaten met mondmasker
- * Kleedkamers & douches: Gesloten
- * Hygiëne en reinigen materiaal: Na training, verluchting aangewezen
- * Registratie aanwezig: Vereist

Sporten met contact voor -12 jaar: steeds toegelaten
Competitie: toegelaten onder voorwaarden

CODE ORANJE
#WEAREGYM #WEARES SAFE

2. Algemene regels

Blijf ten allen tijden rekening houden met volgende basisregels:

- **Handhygiëne**
 - o Wassen of ontsmetten van de handen voor het begin van de training!
 - o Moedig je gymnasten aan om telkens de handen te ontsmetten na een drinkpauze/toiletbezoek.
- **Social distance**
 - o Zorg ervoor dat je gymnasten 1,5m afstand houden van elkaar. Dit wil ook zeggen dat ze elkaar niet mogen helpen
- **Turnkledij**
 - o Kom naar de training in correcte turnkledij, kleedkamers zijn gesloten.
- **Aanwezigheid**
 - o Er wordt een aanwezigheidslijst bijgehouden per training.
- **Mondmasker**
 - o +12 jaar: Iedereen draagt een mondmasker bij het betreden van de turnzaal/gebouwen, dit wordt pas afgezet bij de aanvang van de training.
- **Gezondheid**
 - o Voel je je ziek, heb je symptomen, ben je positief getest of is er iemand uit je bubbel positief getest? → Blijf thuis!

Doordat Covid-19 veroorzaakt wordt door een virus, kunnen de symptomen sterk wijzigen/variëren.

- **De meest voorkomende symptomen:** (Blijf thuis vanaf je 1 van deze symptomen vertoont)
 - o Koorts
 - o Droge hoest
 - o Kortademigheid
 - o Vermoeidheid
 - o Aangetast reuk- of smaakvermogen
- **Minder vaak voorkomende symptomen:** (Blijf thuis vanaf je min. 2 van deze symptomen vertoont)
 - o Keelpijn, Diarree, Pijn in het lichaam, Hoofdpijn, Algemeen griepachtig gevoel, Gebrek aan eetlust, Huiduitslag of verkleuring van vingers/tenen, Bindvliesontsteking, Neusloop

3. Wat bij een test of besmetting in je groep?

3.1 Gymnast of trainer moet getest worden

Wanneer iemand in contact is geweest met een positief persoon of wanneer iemand symptomen vertoont, worden zij getest.

- Zolang de persoon geen uitslag heeft, is er geen invloed op de groep.
- De persoon in kwestie blijft in quarantaine tot de uitslag van de test geweten is.
 - o Personen uit de bubbel mogen deelnemen aan de training, zolang de uitslag niet gekend is. Denk wel extra aan de maatregelen!

Breng steeds de trainer van de groep op de hoogte van de situatie dat je getest moet worden.

3.2 Gymnast of trainer test positief

Wanneer een test positief blijkt te zijn, breng je zo snel mogelijk de trainer op de hoogte.

- De trainer zal alles in het werk stellen om een mogelijke coronahaard in de trainingsbubbel in te dijken.
- Gymnasten die contact gehad hebben met de persoon in kwestie worden op de hoogte gebracht.
 - o Deze worden gevraagd om zeer aandachtig te zijn voor de mogelijke symptomen. Bij twijfel raadpleeg je best een arts.
- Bij meerdere positieve gevallen in een groep, zal deze in quarantaine geplaatst worden.

4. Coronaverantwoordelijken OGK

Indien er vragen of problemen zijn kan je terecht bij volgende personen. Zij zullen alles in functie van corona opvolgen binnen de club.

- Femke Slagmolen
 - o femke_slagmolen@hotmail.com
 - o 0493/61 11 86
- Vince Vander Vliet
 - o vinnie@lkgolutions.be