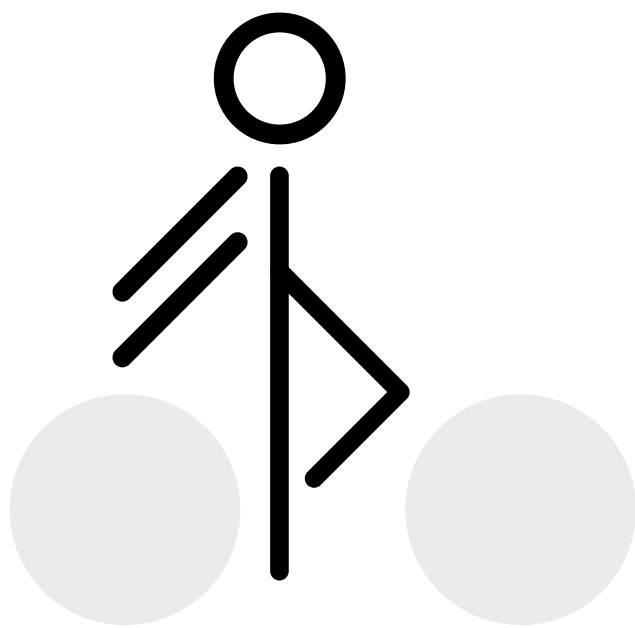


**CORONAGIDS  
HEROPSTART  
COMPETITIE**  
*GEDRAGSCODE  
RENNERS*  
**VERSIE 1 SEPTEMBER 2020**





# INHOUDSTABEL

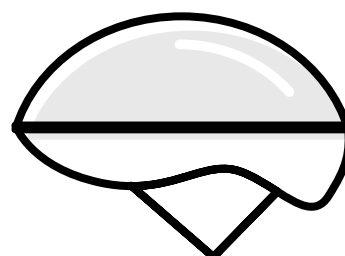
<b>ALGEMENE REGELS</b>	<b>4</b>
<b>VOOR DE WEDSTRIJD</b>	<b>5</b>
<b>VOOR JE NAAR DE WEDSTRIJD VERTREKT</b>	<b>6</b>
<b>OP DE WEDSTRIJD</b>	<b>7</b>
<b>NA DE WEDSTRIJD</b>	<b>8</b>

# ALGEMENE REGELS

Deze richtlijnen gelden voor de deelnemers van een georganiseerde wielervedstrijd tijdens de periode waarin social distancing onverminderd van kracht blijft.

Het dragen van een mondmasker op de wedstrijd is verplicht en dit voor renners (indien ze niet op de fiets zitten), ouders, officials, medewerkers, pers, supporters en begeleiders (éénieder is vanaf de leeftijd van 12 jaar verplicht om de mond en de neus te bedekken met een mondmasker). De deelnemende renners dragen geen mondmasker bij het fietsen en in de wedstrijd.

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig 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.
  
- **BELANGRIJK:**
  - Bereid je als sporter goed voor
  - Sport gezond: [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be) / [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be)



# VOOR DE WEDSTRIJD

## **SPORT NIET ALS JE ZIEK BENT**

Sporten als je ziek bent of kort nadat je ziek bent geweest kan je nog zieker maken. Sport je samen met anderen, dan bestaat het risico dat je mensen besmet.

Sport dus niet in gezelschap als je mogelijk een infectieziekte hebt, is het nieuwe normaal, voor altijd. Dat geldt niet alleen covid-19, maar ook verkoudheid, griep, bronchitis, longontsteking, buikgriep...

## **RENNERS, STAFLEDEN, OFFICIALS, MEDEWERKERS**

Renners, stafleden, officials, medewerkers: vermijd contact bij één van de volgende symptomen.

Vermijd contact in geval van één of meer van de volgende symptomen:

- abnormale vermoeidheid
- algemeen ziektegevoel (energieverlies in combinatie met koude rillingen, slaperigheid, spierpijn, 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

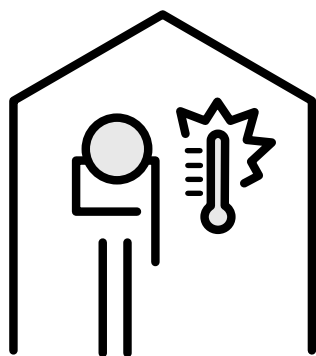
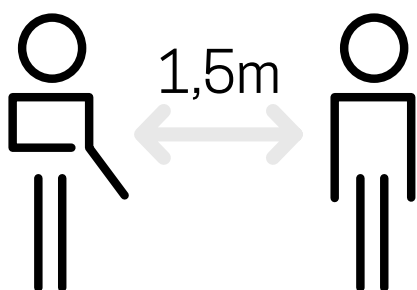
Indien een renner, official, medewerker of staf lid één van de hierboven vermelde symptomen heeft moet die de huis- of behandelende arts contacteren en kan dus geen deel uitmaken van de wedstrijd.

Sommige van deze symptomen kunnen ook voorkomen zonder gevaar voor anderen, zoals neusloop in geval van hooikoorts, hoofdpijn tijdens migraine of buikloop als bijwerking van een medicijn tegen een niet-besmettelijke aandoening. Als men denkt dat hij of zij in die situatie verkeert, dan kan een attest van de huisarts een oplossing zijn.

De organisatoren moeten dit bekendmaken en toepassen.

# VOOR JE NAAR DE WEDSTRIJD VERTREKT

- Je kan je enkel online inschrijven
- Neem je eigen materiaal en uitrusting mee dat ontsmet is
- Doe je koerskledij thuis reeds aan
- Enkel vooraf betalen of contactloos op de locatie
- Zorg dat je je vergunning bij hebt
- Zorg zelf voor voldoende drank en eten
- Neem zelf ontsmettingsmiddel, handzeep en doekjes mee
- Controleer alvorens te vertrekken of je alles bij je hebt om te vermijden dat je materiaal zou moeten lenen
- Maak goede afspraken met je begeleider (ouder, voogd, ploegleider)



- Houd afstand!
- Sport niet als je je ziek voelt
- Was regelmatig je handen

# OP DE WEDSTRIJD

- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmateriaal: fiets, sport(hand) schoenen, hesje, ...
- Gebruik alleen gedeeld materiaal (toestel, sportmat, bal...) als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingspray, ...
- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.
- Volg de instructies van de organisatie en de officials wanneer je het aanmeldingslokaal betreedt, indien je minderjarig bent mag je één ouder/voogd meenemen naar de inschrijving
- Begeef je tijdig doch zeker niet te vroeg naar de startzone, volg hier opnieuw de instructies van de organisatie en de officials
- Let er oa op dat je de reglementering ivm bevoorrading en afval respecteert
- Indien je niet naar de huldigingsceremonie moet rijd je onmiddellijk naar je voertuig, spreek hierover op voorhand af met je begeleider (of ploegleider)



# NA DE WEDSTRIJD

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Wanneer je rugnummer moet ingeleverd worden doe je dit dadelijk nadat het gereinigd is.
- Ontsmet je materiaal ter plaatse of onmiddellijk bij thuiskomst.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de kantine, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij de huisgenoten of de uitgebreide sociale bubbel van maximum 10 personen, per week. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling ook geen afstand te houden.
- Als je na het sporten iets gaat drinken in de kantine, houd dan rekening met de geldende horecaregels.

