

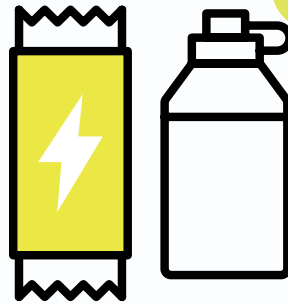
1.

Blijf thuis  
als je ziek bent



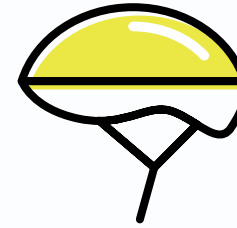
2.

Was je handen  
regelmatig



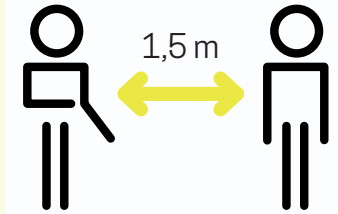
3.

Neem je eigen eten/  
drank mee op training



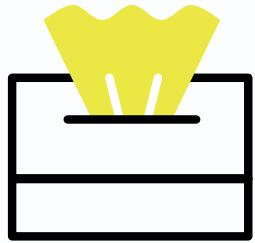
4.

Gebruik je eigen  
sportmateriaal



5.

Hou voldoende afstand



6.

Neem een zakdoek  
mee op training



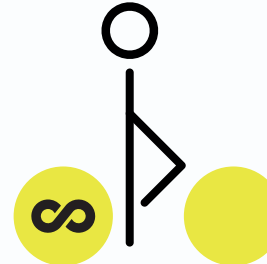
7.

Was je thuis



8.

Geef geen hand, kus  
of knuffel



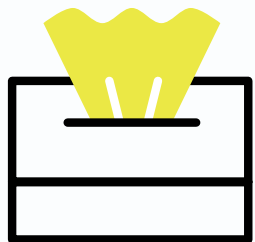
9.

Raak je gezicht zo  
weinig mogelijk aan



10.

Let extra op bij  
gevoelige doelgroepen



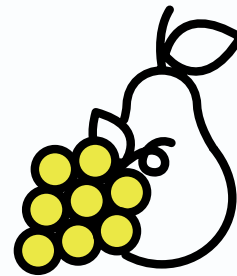
11.

Hoest of nies in een  
papieren zakdoekje



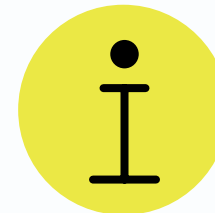
12.

Waak over je  
mentale gezondheid



13.

Gezondheid primeert  
op conditie

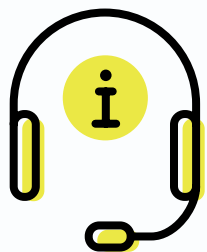


14.

Informeer je leden en  
externen

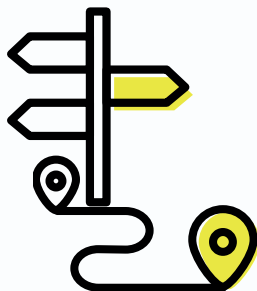


**CYCLING**  
VLAANDEREN



15.

Voorzie een contact-  
persoon voor leden



16.

Voorzie een contact-  
persoon voor externen



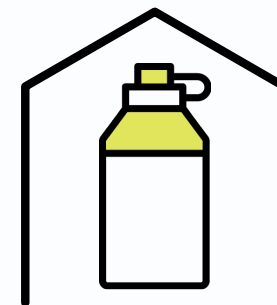
17.

Aanwezigheidslijst van  
de trainingen



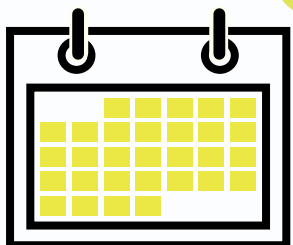
18.

Kleedkamers mogen  
niet gebruikt worden



19.

Een cafetaria uitbaten  
is niet toegelaten



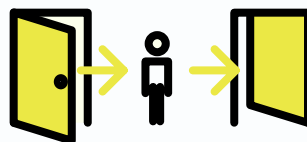
20.

Beperk het aantal aan-  
wezigen op je training



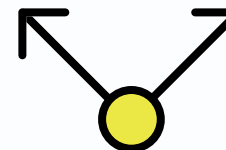
21.

Zorg dat je handen  
kunt wassen.



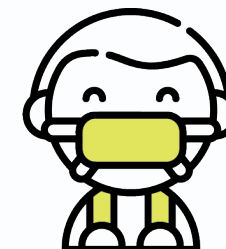
22.

Zorg voor een vlot in-/  
uitgangsverkeer



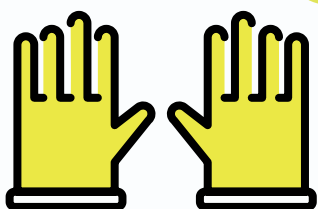
23.

Enkel noodzakelijke  
mensen op je activiteit



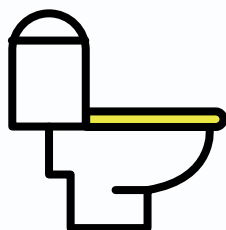
24.

Geen 1,5m afstand?  
Mondmasker!



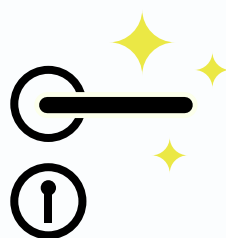
25.

Handschoenen + mond-  
masker voor trainer



26.

Voorzie een beperkt  
sanitair



27.

Kuis de accommodatie  
voor en na gebruik



28.

Voorzie je EHBO-kit van  
extra materialen

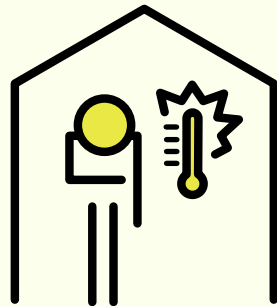


**CYCLING**  
VLAANDEREN

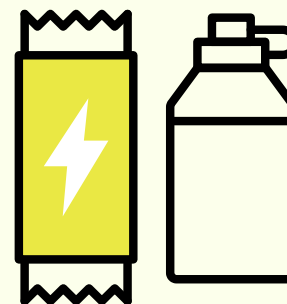
# Clubactiviteiten

## TIPS VOOR RENNERS

### voor training

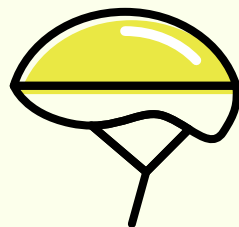


BLIJF THUIS ALS  
JE ZIEK BENT

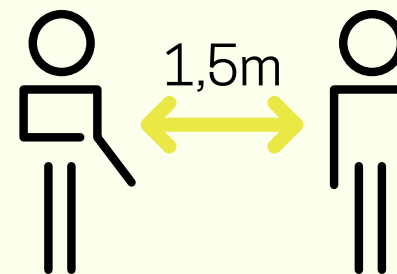


NEEM JE EIGEN  
BEVOORRADING MEE

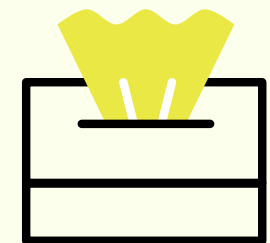
### tijdens training



GEBRUIK JE (EIGEN)  
SPORTMATERIAAL



HOUD VOLDOENDE  
AFSTAND

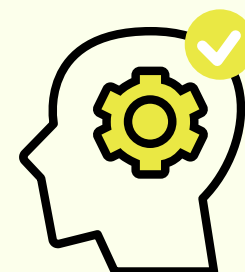


NEEM EEN  
ZAKDOEK MEE

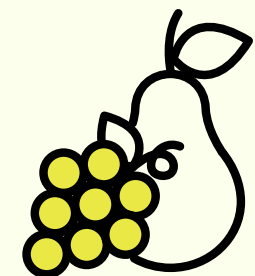
### algemene tips



WAS JE HANDEN  
GEREGELD

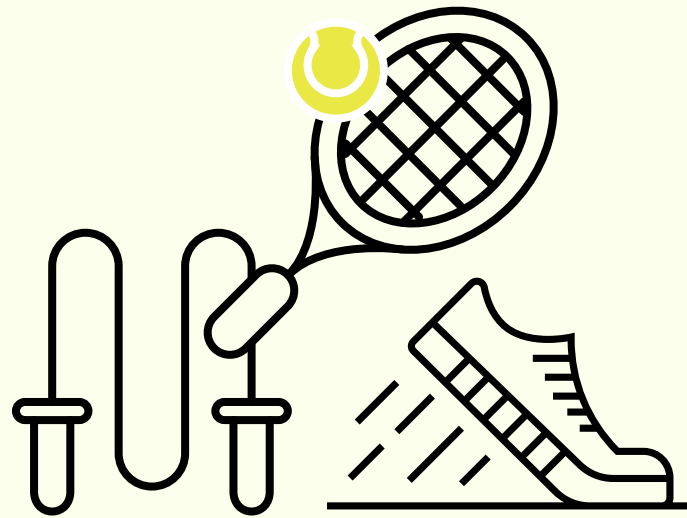


WAAK OVER JE  
MENTALE GEZONDHEID



GEZONDE VOEDING  
BOVEN ALLES

# Clubactiviteiten **ALTERNATIEVE TRAININGEN**



**uithouding**

1. Start2Run (op de loopomlopen)
2. Tennistraining voor explosiviteit en coördinatie
3. Ga wandelen
4. Doe een oriëntatieloop

**stabilisatie en kracht**

5. Organiseer een online groepstraining
6. Bekijk onze GetFit2Cycle
7. Gebruik de vele Fit-O-Meters

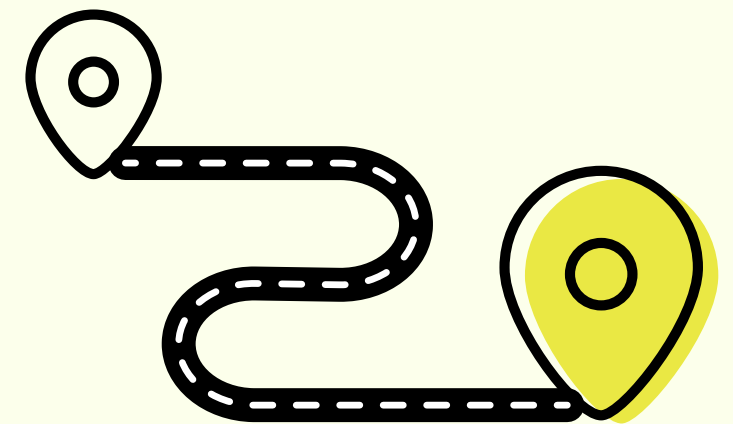
**lenigheid**

8. Gebruik onze stabilisatieboekjes

# Clubactiviteiten

## WEGWIELRENNEN

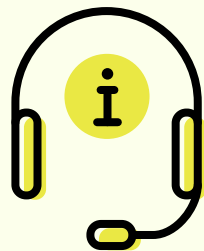
1. Maak GPX-routes en deel deze met je leden
2. Ontdek thema- en knooppuntroutes
3. Organiseer challenges voor je leden
4. Organiseer fotozoektochten
5. Maak een club op Strava en volg je renners
6. Organiseer techniek- en behendigheidstrainingen
7. Fietstrainingen
8. Gebruik open wielervedbanen en gesloten omlopen



# Clubactiviteiten

## TIPS VOOR CLUBS

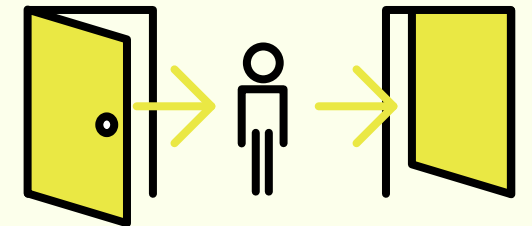
### voor training



VOORZIE EEN CONTACT-  
PERSOON EN INFORMATIE  
VOOR JE LEDEN

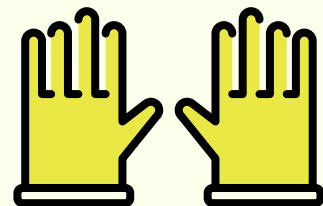


ZORG VOOR VOLDOENDE  
MOGELIJKHEDEN OM  
DE HANDEN TE WASSEN

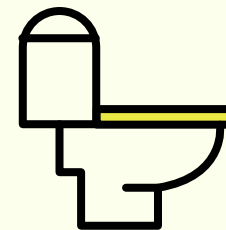


ZORG VOOR EEN VLOT  
IN-/UITGANGSVERKEER  
BIJ JE SPORTACCOMMODATIE

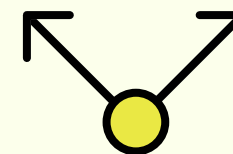
### tijdens training



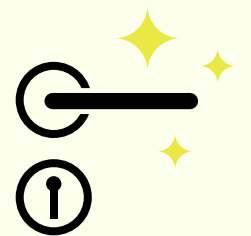
VOORZIE HANDSCHOENEN EN  
EEN MONDMASKER VOOR  
DE TRAINER



VOORZIE EEN  
BEPERKT SANITAIR



DEEL GEEN  
MATERIAAL UIT



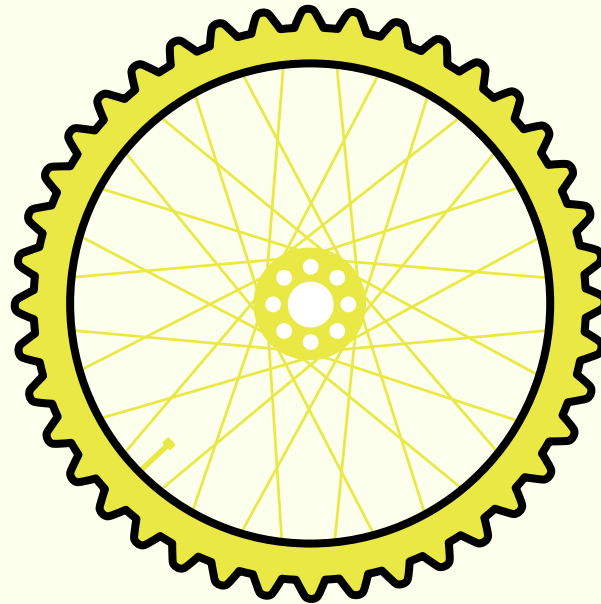
REINIG HAND-  
CONTACTPUNTEN

### na training



REINIG DE ACCOMMODATIE  
STEEDS NA EN VOOR GEBRUIK

# Clubactiviteiten **OFFROAD**



mountainbike

1. Verken de routes van Sport Vlaanderen
2. Gebruik bossen en permanente offroadparcoursen

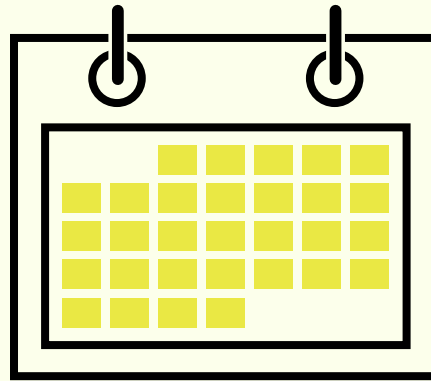
veldrijden

3. Organiseer techniek- en behendigheidstrainingen
4. Maak je eigen veldritparcours

bmx

5. Gebruik het BMX-parcours

# Stappenplan HEROPSTART SPORT



4 mei

- Fietsen: alleen, met twee (steeds dezelfde) personen, of mensen die op hetzelfde adres wonen
- Buitensportaccommodaties open onder bepaalde voorwaarden
- Georganiseerde trainingen niet toegelaten
- Beperkte verplaatsing naar sportaccommodatie toegelaten

18 mei

- Georganiseerde trainingen in openlucht toegelaten
- Maximaal 20 personen (inclusief trainer)

- Recreatieve tochten afgelast t.e.m. 30 juni 2020
- Wielervedstrijden afgelast t.e.m. 31 juli 2020

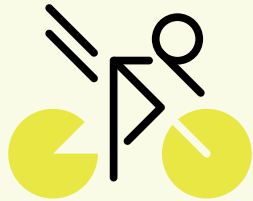


# Trainen (en plannen)

## IN FUNCTIE VAN JOUW GEZONDHEID

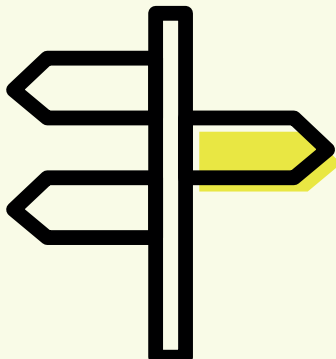


CYCLING  
VLAANDEREN



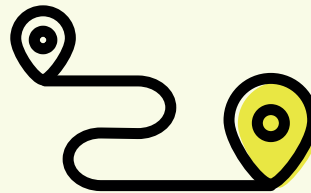
### mentale gezondheid

1. Structureer je dag
2. Zoek doelstellingen
3. Communiceer voldoende met je omkadering
4. Trainen moet leuk blijven  
(zonder je doelstellingen uit het oog te verliezen)



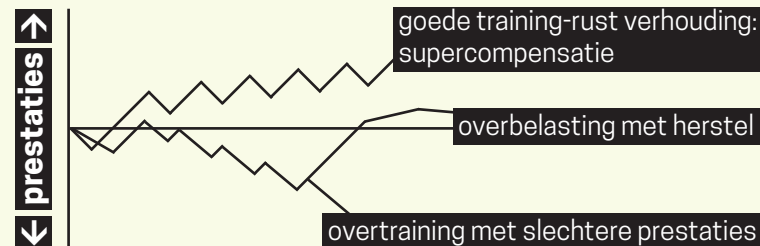
### gezonde voeding

1. Immuniteit ↑
2. Herstel ↑
3. Eet en drink voldoende tijdens je trainingen



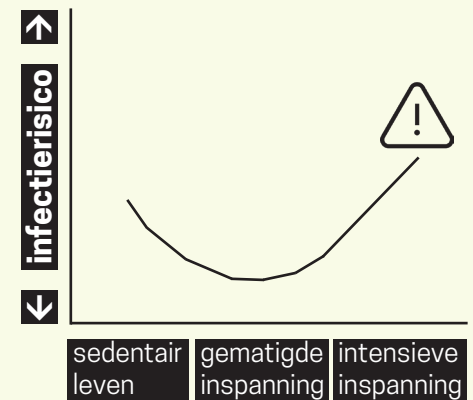
### trainen

1. Gezondheid primeert op conditie
2. Rust voldoende
3. Vermijd extremen
4. Bij symptomen van COVID-19:  
→ contacteer je arts  
→ hervat de training pas na overleg met je arts



### plannen

1. Voorkom een conditiepiek op het verkeerde moment
2. Vermijd:  
→ te hoge trainingsvolumes  
→ te lange periode korte intensieve intervaltraining  
→ aerobe vermogenstraining/wedstrijdintensiteit
3. Probeer andere sporten uit (lopen, skeeleren, ...)



### Pas op voor:

1. Blessures
2. Overreaching
3. Overtraining