



# CODE ORANJE IN DE ZWEMSPORT

vanaf 14 oktober 2020

---



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

## Inhoud

Inleiding.....	3
1. Code oranje – Zwemmen? .....	6
1.1. Algemeen scenario code oranje.....	7
1.2. Concrete toelichting.....	7
1.2.1. Infrastructuur.....	7
1.2.2. Activiteiten kinderen t.e.m. 12 jaar: beperkte wijzigingen .....	7
1.2.3. Activiteiten jongeren en volwassenen vanaf 13 jaar: geen contact .....	8
1.2.4. Wedstrijden .....	8
1.2.5. Sport/zwemkampen .....	8
1.2.6. Horeca.....	8
2. Besmettingsrisico beperken .....	9
2.1. Mondmaskers.....	9
2.1.1. Algemeen.....	9
2.1.2. Zwemmers .....	9
2.1.3. Lesgevers/trainers .....	9
2.2. Registreren, inschrijven, tickets .....	9
3. Gedragscodes en protocollen .....	10
4. Procedure bij vaststelling van een besmetting.....	10

## Inleiding

Sinds juni wordt er in de sportsector reeds gewerkt met protocollen die worden opgemaakt vanuit de klankbordgroep voor de heropstart van de sportsector. Deze protocollen volgden steeds de algemene coronamaatregelen die door de Nationale Veiligheidsraad werden vastgelegd in een federaal ministerieel besluit. De protocollen werden na elke update bekrachtigd door de Vlaamse minister van sport via een ministerieel besluit.

Vanaf 1 september 2020 kwam er meer stabiliteit en een hogere mate van voorspelbaarheid in de protocollen. Daarom werden in de zomer concrete scenario's uitgewerkt op basis van vier kleurcodes die de mate van dreiging van de epidemie weergeven. **Vanaf 14 oktober 'bevinden we ons', samen met de volledige sportsector, in Code Oranje.**

NUL RISICO	GROEN	Er is een vaccin beschikbaar en/of er is groepsimmunititeit. Alle contacten kunnen plaatsvinden. Handhygiëne (voor eten en na toiletbezoek) blijft noodzakelijk.
LAAG RISICO	GEEL	Er is een beperkte transmissie van besmettingen, waardoor verhoogde waakzaamheid is aangewezen. Contacten tussen mogelijke verspreiders worden beperkt. Functioneel noodzakelijke contacten kunnen doorgaan met inachtneming van de toepasselijke veiligheidsmaatregelen.
MATIG RISICO	ORANJE	Er is een systematische transmissie van besmettingen in de samenleving. Er zijn alleenstaande of geïsoleerde clusteruitbraken. Contacten tussen mogelijke verspreiders worden tot het essentiële beperkt en vinden plaats binnen een context waar risicofactoren zoveel mogelijk onder controle zijn gebracht.
HOOG RISICO	ROOD	Er zijn wijdverspreide besmettingen in de samenleving en er zijn nieuwe uitbraken en clusters. Contacten tussen mogelijke verspreiders moeten maximaal vermeden worden.

In de scenario's geel, oranje en rood, gelden de negen volgende algemene principes:

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, door een kleurencode uit te roepen die strenger is 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. Buiten de fase 'groen', wordt iedereen 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.<sup>1</sup>
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.

Binnen een bepaalde kleurcode is het mogelijk dat de nationale veiligheidsraad beslist om de cijfers inzake bijeenkomsten en samenscholingen aan te passen in functie van kleinere wijzigingen in het dreigingsniveau, zonder daarom de inhoudelijke richtlijnen te veranderen. In het onderstaand scenario voor de sportsector zijn dan ook enkel de termen voor bijeenkomsten en samenscholingen opgenomen, zonder de bijhorende cijfers. Op die manier kan het standaardscenario ongewijzigd blijven bij eventuele bijsturing van de cijfers. Deze cijfers worden in onderstaande tabel opgenomen. Deze tabel wordt steeds geüpdatet wanneer nodig.

---

<sup>1</sup> Voor covid-19: een risicocontact binnen de periode tot 14 dagen geleden. Mogelijke symptomen van covid-19, griep of een andere besmettelijke ziekte zijn: abnormale vermoeidheid, algemeen ziektegevoel (energieverlies in combinatie met o.a. koude rillingen, slaperigheid, spierpijn of 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.

Tabel 1: Overzicht van limieten voor bijeenkomsten/samenscholingen, zoals bepaald door de Nationale Veiligheidsraad en vastgelegd in het meest recente ministerieel besluit houdende dringende maatregelen om de verspreiding van het coronavirus COVID-19 te beperken, Onderstaande tabel is gebaseerd op het ministerieel besluit van 30 juni, laatst gewijzigd bij ministerieel besluit van 8 oktober.

Soort limiet	Maximum aantal personen	Duiding/opmerking
<b>Sociale bubbel</b>	3	Met de mensen binnen deze bubbel mag je onbeperkt contact hebben. Dit is een vast aantal personen per maand buiten je huisgezin waar je als individu nauw contact mag mee hebben.
<b>Familie- /vriendenbijeenkomst</b>	4	Dit is de limiet voor samenscholingen in een niet-georganiseerde context. De afstand van 1,5 meter moet hierbij steeds gewaarborgd worden. *
<b>Sportgroep</b>	50	Dit is de limiet voor een groep die een sportactiviteit bijwoont in georganiseerd verband. Binnen deze sportgroep kan er onderling contact zijn voor zover dit noodzakelijk is voor de beoefening van de sport.
<b>kampgroep</b>	20	De groepsgrootte voor sportkampen wordt afgestemd op deze van jeugdkampen.
<b>Publiek Indoor</b>	200	Dit is de limiet voor het aantal toeschouwers die een indoor sportwedstrijd/-evenement mogen bijwonen, mits naleving van het geldende protocol.
<b>Publiek Outdoor</b>	400	Dit is de limiet voor het aantal toeschouwers die een outdoor sportwedstrijd/-evenement mogen bijwonen, mits naleving van het geldende protocol.
<b>CERM-aanvraag</b>	200	Deze limiet bepaalt dat iedere organisator van een sportwedstrijd of -evenement vanaf dit aantal deelnemers of toeschouwers een CERM-aanvraag moet invullen.

\*Kinderen tot en met 12 jaar worden niet meegerekend in dit maximum aantal. Op publiek domein mag je maximum met 4 samenscholen, thuis mag je maximaal vier niet huisgenoten tegelijk ontvangen.

Een lokale overheid kan steeds strengere limieten opleggen in functie van de epidemiologische situatie op het eigen grondgebied.

## 1. Code oranje – Zwemmen?

### CODE ORANJE IN DE ZWEMSPORT: HIGHLIGHTS

Vlaamse Zwemfederatie - 14 oktober 2020

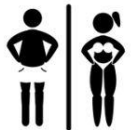
# 12

#### VERANDERINGEN ENKEL VOOR +12

De nieuwe regels en richtlijnen die ingevoerd worden, gelden enkel voor personen van 13 jaar en ouder.

#### ENKEL CONTACTLOOS SPORTEN

Personen van 13 jaar en ouder mogen enkel sporten zonder contact. In het waterpolo mogen er geen wedstrijden betwist worden. Ook op training moeten er oefeningen gegeven worden waarbij contact vermeden wordt. In het artistiek zwemmen kunnen er enkel wedstrijden plaats vinden op individuele basis. Ook op training moet contact vermeden worden. Individuele oefeningen kunnen wel nog.

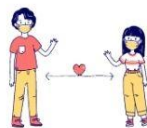


#### KLEEDKAMERS EN DOUCHES OPEN

In tegenstelling tot de kleedkamers van andere sporten, blijven de kleedkamers van zwembaden open en de douches toegankelijk.

#### PUBLIEK: BETER NIET

Volgens de richtlijnen van Sport Vlaanderen mag er nog steeds publiek toegelaten worden op wedstrijden. De Zwemfed raadt echter ten zeerste aan om publiek niet toe te laten. Te meer omdat de beschikbare ruimte in de (Vlaamse) zwembaden vaak heel beperkt is.



#### AFSTAND + MONDMASKER

Lesgevers, trainers, begeleiders, enz. moeten zo veel mogelijk de afstandsregels (1,5m) respecteren. Bij watergewinning en leren zwemmen is dit soms niet mogelijk. Een mondneusmasker kan wel zo goed als steeds gedragen worden.

#### REGISTRATIE

Registratie van deelnemers aan lessen, trainingen, enz. is verplicht. Van elke deelnemer moet er minimum een telefoonnummer en/of e-mailadres beschikbaar zijn voor contacttracing. Bij wedstrijden zijn de deelnemers in principe geregistreerd via de inschrijvingen op voorhand.



[HTTPS://ZWEMFED.BE/COVID-19-UPDATES](https://zwemfed.be/covid-19-updates)

## 1.1. Algemeen scenario code oranje

Corona Kleuren-codes Sport	Outdoor		Indoor		Zwembad indoor
	t.e.m. 12	12+	t.e.m. 12	12+	
Toelating	Toegelaten onder voorwaarden	Toegelaten onder voorwaarden	Toegelaten onder voorwaarden	Toegelaten onder voorwaarden	Toegelaten onder voorwaarden
Densiteit	Onbeperkt	1/30m <sup>2</sup> (verplaatsing) - 1/10m <sup>2</sup> (statisch) cfr leidraad	Onbeperkt	1/30m <sup>2</sup> (verplaatsing) - 1/10m <sup>2</sup> (statisch) cfr leidraad	1/10m <sup>2</sup> (exl. t.e.m. 12)
Contact	Ja	Contact binnen sportgroep en ook tussen sportgroepen in wedstrijdcontext	Ja	Sportactiviteiten waar 1,5m niet te allen tijde kan gegarandeerd worden niet toegelaten	Contactloos
Kleedkamers / douches	Neen	Neen	Neen	Neen	Ja
Publiek	conform het MB (en CIRM)	conform het MB (en CIRM)	conform het MB (en CIRM)	conform het MB (en CIRM)	Verboden*

\* Volgens de richtlijnen van Sport Vlaanderen mag er wel publiek toegelaten worden, indien mogelijk. De VZF raadt echter ten zeerste aan geen publiek toe te laten.

## 1.2. Concrete toelichting

In tegenstelling tot in Code Geel, zijn in Code Oranje niet langer alle sportactiviteiten mogelijk voor alle leeftijden, zonder dat social distance hierbij moet toegepast worden tijdens de sportactiviteit. Onder Code Oranje gelden voor de zwemactiviteiten volgende richtlijnen.

### 1.2.1. Infrastructuur

Zwembaden en hun kleedkamers en douches blijven – in tegenstelling tot de algemene regel voor andere sporten – geopend.

### 1.2.2. Activiteiten kinderen t.e.m. 12 jaar: beperkte wijzigingen

Voor kinderen tot en met 12 jaar blijven alle indoor en outdoor sportactiviteiten mogelijk. Zij kunnen nog steeds contact maken binnen de sportgroep en ook tussen sportgroepen is contact mogelijk. Het contact tussen groepen is enkel mogelijk indien noodzakelijk in functie van een wedstrijdcontext.

Concreet vertaald naar onze sporten wil dat dus zeggen dat voor het zwemmen, artistiek zwemmen, waterpolo, schoonspringen, aquafitness, enz. alle lessen, trainingen en wedstrijden (zonder aflossingen) kunnen blijven doorgaan. Uiteraard is het daarbij uiterst belangrijk dat trainers, begeleiders, lesgevers, enz. aandacht blijven hebben voor de geldende maatregelen: het bewaren van minimum 1,5m afstand en het dragen van een mondmasker. Bij het geven van watergewinnings- en zwemlessen, is tactiele ondersteuning wel toegelaten, mits het dragen van een mondmasker. Tenzij de lesgever ook zelf onder water gaat, dan mag het mondneusmaker uiteraard (even) af.

In het waterpolo en in het artistiek zwemmen, mogen de U13 en jonger wedstrijden betwisten. Ook op vlak van training moeten er geen aanpassingen doorgevoerd worden.

### 1.2.3. Activiteiten jongeren en volwassenen vanaf 13 jaar: geen contact

Voor personen ouder dan 12 jaar gelden er wel beperkingen. Zo kan er indoor enkel contactloos gesport worden. Voor deze leeftijdscategorie betekent dit dat voor het zwemmen, het schoonspringen, de aquafitness, enz. alle lessen, trainingen en wedstrijden kunnen blijven doorgaan. Dit uiteraard met aandacht voor de geldende maatregelen voor zowel deelnemers als begeleiders, lesgevers, trainers, enz.

Op het uitoefenen van waterpolo en artistiek zwemmen is er een behoorlijke impact voor de sporters die 13 jaar of ouder zijn. In het waterpolo mogen er geen wedstrijden betwist worden. Ook op training moeten er oefeningen gegeven worden waarbij contact vermeden wordt. In het artistiek zwemmen kunnen er enkel wedstrijden plaats vinden op individuele basis. Ook op training moet contact vermeden worden. Individuele oefeningen kunnen wel nog.

### 1.2.4. Wedstrijden

Voor wedstrijden bij kinderen tot en met 12 jaar geen beperkingen. Wedstrijden voor +12-jarigen kunnen plaatsvinden onder bepaalde voorwaarden.

Indoor wedstrijden voor personen ouder dan twaalf jaar kunnen enkel doorgaan als er geen contact gemaakt wordt tussen sportgroepen/individuele sporters tijdens de wedstrijd: zwemmen, individuele nummers artistiek zwemmen, schoonspringen. Ploegcompetities, duo's, enz. in het artistiek zwemmen en wedstrijden waterpolo kunnen niet doorgaan.

Er geldt geen limiet op het aantal deelnemers aan een sportwedstrijd, tenzij het protocol van toepassing of de bevoegde gemeentelijke overheid dit expliciet voorziet. Er moeten wel strikte richtlijnen opgevolgd worden door organisatoren zodat samenscholingen worden uitgesloten.

Registratie van deelnemers aan reguliere competitiewedstrijden is niet verplicht, aangezien de deelnemers sowieso gekend zijn bij de club en de sportfederatie via het wedstrijdblad.

Gezien de beperkte ruimte in de (Vlaamse) zwembaden, adviseert de Zwemfed sterk om geen toeschouwers aanwezig zijn.

Er zijn heel wat extra regels en richtlijnen verbonden aan het organiseren van een wedstrijd. Alle info hieromtrent is terug te vinden op de ['Covid-19-pagina' op onze website](#).

### 1.2.5. Sport/zwemkampen

Sport- en zwemkampen kunnen doorgaan. Deze kampen moeten georganiseerd worden in vaste kampgroepen (*zie tabel pagina 4*). [Het protocol voor sportkampen](#) kan dienen als ondersteunend instrument voor organisatoren bij de planning en voorbereiding van hun kampen.

### 1.2.6. Horeca

Indien de horeca open kan volgens de geldende regelgeving, dan is dit eveneens van toepassing op kantines. Deze moeten dezelfde regels volgen als andere horecazaken. 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.

#### **2.1.2. Zwemmers**

Tijdens het zwemmen kan een mondmasker uiteraard niet gedragen worden.

#### **2.1.3. 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 mondmasker dragen.

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

## **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.

Medewerkers en deelnemers aan wedstrijden moeten verplicht geregistreerd zijn. Deelnemers of medewerkers die weigeren om zich te registreren, krijgen geen toegang.

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

Om een verantwoorde en veilige organisatie van de sportsector te kunnen waarborgen werkte de klankbordgroep verschillende gedragscodes en protocollen uit. Waar nodig werden externe experts uitgenodigd, zoals bij de uitwerking van het protocol voor sportkampen of voor het protocol voor organisatoren van sportevenementen.

- [Gedragscode voor sporters](#)
- [Gedragscode voor G-sporters](#)
- [Gedragscode voor vrijwilligers](#)
- [Gedragscode voor bestuurders](#)
- [Gedragscode voor ouders](#)
- [Gedragscode voor trainers/sportbegeleiders](#)
- [Protocol voor beheerders van sportinfrastructuur en openbare ruimtes](#)
- [Protocol voor zwembaden](#)
- [Protocol voor zwemzones in recreatiegebieden](#)
- [Protocol voor fitnesscentra](#)
- [Protocol voor sportkampen voor kinderen](#)
- [Protocol voor sportstages voor volwassenen en senioren](#)
- [Protocol voor sportklassen en sportdagen \(in ontwikkeling\)](#)
- [Protocol voor organisatoren van sportevenementen en sportwedstrijden](#)

De gedragscodes en protocollen zijn aanvullende documenten bij deze leidraad. Elke gedragscode of protocol bestaat uit een puntsgewijze opsomming van richtlijnen en adviezen per doelgroep of context.

### 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](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be)
- Raadpleeg de veel gestelde vragen op [info-coronavirus.be](http://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.

## Wat moet je weten over contact tracing?

[Via de 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.

## 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.

Je moet een test afleggen op de vijfde dag sinds je met die persoon in contact bent geweest. Als de test positief is ga je 7 dagen in zelfisolatie (verstrengde quarantaine). Is de test negatief, dan mag je uit quarantaine. Gedurende de volgende zeven dagen, is enkel werken en naar school gaan toegelaten. Voor het overige moet sociaal contact zo veel als mogelijk vermeden worden.

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 niet langer dan 7 dagen besmettelijk. Als die test positief is dan blijf je in zelfisolatie, is de test negatief mag je uit quarantaine. Gedurende de volgende zeven dagen, is enkel werken en naar school gaan toegelaten. Voor het overige moet sociaal contact zo veel als mogelijk vermeden worden.

### 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 niet steeds een afstand van 1,5 meter 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.

## Wat bij symptomen of na een hoog risico contact met een besmet persoon?

# HET CORONAVIRUS

Je moet in quarantaine  
Je wordt getest

## WAT NU?

### WAAROM?



Omdat je contact had met een persoon die corona heeft.

Je wordt getest ten vroegste 5 dagen na het laatste contactmoment.



Omdat je je ziek voelt en er een sterk vermoeden is van corona.

Je wordt onmiddellijk getest.



Omdat je op reis was, het terugreisformulier invulde en vervolgens een code ontving.

Je wordt getest ten vroegste 5 dagen na je terugkomst uit die zone.

### QUARANTAINES WAT MOET JE DOEN?



Blijf thuis. Laat anderen jouw boodschappen doen. Ga enkel in nood zelf naar de apotheek of supermarkt.



Draag altijd een mondkapje als je met iemand contact hebt.



Was regelmatig je handen.



Laat niemand binnen in je huis en ga zelf ook niet op bezoek.



Zet je ramen open.



Voel je je ziek? Bel je huisarts.



Woon je samen met iemand? Isoleer je van je huisgenoten. Gebruik een andere wc, badkamer en slaapkamer, als dat kan.

### HET RESULTAAT VAN JE TEST

- vind je na 24-48u op [www.mijngezondheid.be](http://www.mijngezondheid.be)
- krijg je via je huisarts

## JE TEST POSITIEF



### Je bent ziek

- Je blijft minstens 7 dagen thuis.
- Je huisarts volgt je situatie op en verlengt je quarantaine indien nodig.

### Je bent niet ziek

- Je hebt het virus opgelopen en je kan het dus ook doorgeven.
- Je quarantaine wordt met 7 dagen verlengd, vanaf de dag van je test.
- Je belt naar je huisarts als je je ziek voelt.

Huisgenoten gaan 7 dagen in quarantaine en laten zich testen ten vroegste op dag 5 na het laatste contactmoment met de besmette huisgenoot.

## JE TEST NEGATIEF



### Je bent ziek

- Je hebt mogelijks een andere aandoening.
- Je mag uit quarantaine als je terug gezond bent.

### Je bent niet ziek

Je quarantaine stopt na dag 7.

Verhoogde waakzaamheid is noodzakelijk gedurende minstens 1 week:

- Draag altijd een mondmasker buitenhuis.
- Enkel noodzakelijke contacten zijn toegestaan.
- Hou minimum 1,5m afstand.
- Bel je huisarts als je je ziek voelt.



## CONTACTONDERZOEK

Ben je besmet? Dan zal een medewerker van het contactonderzoek je bellen of sms'en om te vragen met wie je nauwe contacten had de voorbije dagen. (Je krijgt telefoon van het nummer 02/214.19.19 of een sms van 8811.)

Deze mensen worden op de hoogte gebracht dat ze in contact kwamen met een besmet persoon. Ze krijgen een code die ze nodig hebben om zich ook te laten testen. Er wordt rekening gehouden met de privacy. Jouw naam wordt aan niemand doorgegeven!

**Meer informatie over het Coronavirus vind je op [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) of 0800 14 689.**

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.

### 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.