



# Covid-19 protocol

## FILCOW

3-4 juli 2021

**Nagelezen en goedgekeurd door Sam Van Hove, verantwoordelijke arts van RedFed en lid van de medische commissie RedFed.**

## 1. Voorwoord voor evenementen die de eerstvolgende maanden zullen doorgaan.

Een voetbalwedstrijd van jouw zoon of dochter bijwonen. Naar die atletiekmeeting gaan die al maandenlang in de agenda genoteerd stond of onze veldrijders of wegrenners een spannende strijd zien leveren. Het lijkt allemaal vanzelfsprekend, maar helaas heeft ook de sportwereld hard te lijden onder deze gezondheids crisis.

“Elk nadeel heb zijn voordeel”, zei een getalenteerd voetballer. In coronatijden bonden immers nog nooit zoveel Vlamingen de sportschoenen aan. Iedereen zet elkeen van ons aan om zelf meer te gaan bewegen en sporten. Sport maakt ons beter. Actief sporten maakt ons fysiek en mentaal gezonder. Maar eens te meer moeten we vandaag helaas achter gesloten deuren genieten van de prestaties van onze favoriete sportploeg of sporter.

Onze sporters moeten het even zonder de twaalfde man stellen, zonder supporters, zonder hun trouwe aanhang. Nog even volhouden. Binnenkort kunnen we weer juichen langs de zijlijn, in het stadion of langs de kant van de weg wanneer het wielerpeloton voorbijkomt.

Alles komt goed, altijd.



Vlaams minister van Sport  
Ben Weyts

Gelukkig mag FILCOW al doorgaan met Publiek!



## 2. Inleiding

Dit protocol geeft de richtlijnen weer voor de organisatie van wedstrijden Reddend zwemmen in openwater binnen het scenario voor code oranje in de sportsector. Dit protocol is aanvullend bij de leidraad corona en sport – code oranje.

### In het kort gelden volgende regels vanaf 9 juni:

---

#### Voor iedereen:

- Indoor en outdoor sporten zijn toegelaten. Indien mogelijk geniet outdoor sporten de voorkeur.
- Sportactiviteiten in een georganiseerde context
  - kunnen doorgaan in een sportgroep van maximaal 50 personen indoor (vanaf 25 juni max. 100 personen) of 100 personen outdoor, exclusief de begeleider(s).
  - Contact is toegestaan bij sportactiviteiten in georganiseerd verband in de mate dat dit noodzakelijk is door de aard van de sport.
  - Georganiseerde sportwedstrijden (competities, toernooien, interclubs, ...) zijn toegelaten, ook met contact.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven nergens afstand te bewaren en geen mondmasker te dragen. Personen vanaf 13 jaar kunnen ook sporten met contact voor zover de nodig is door de aard van de sport.
- Begeleiding draagt mondmaskers

#### Publiek is toegelaten onder volgende voorwaarden:

- Bij sporttrainingen en wedstrijden kan steeds tot 1 persoon per deelnemer indien het gaat om deelnemers tot 18 jaar (indien van het zelfde huishouden), bij g-sporters of bij hulpbehoevenden. Dit kan zonder CERM of CIRM.
- Outdoor, staand of zittend, tot 400 personen

### Vooruitblik op mogelijke versoepelingen

---

Vooruitblik op mogelijke versoepelingen op basis van de voorlopige communicatie vanuit het federale niveau na het overlegcomité van 11 mei (onder voorbehoud van gunstige coronacijfers en eventuele wijzingen in de federale richtlijnen). Het verwachte federale MB zal hierbij mogelijks nog extra modaliteiten opleggen. Wij verduidelijken deze in een update van het basisprotocol sport en corona en de onderliggende protocollen van zodra dit MB beschikbaar is.

#### Vanaf 1 juli

- De resterende beperkingen op sportactiviteiten worden opgeheven
- De limieten voor publiek bij sportwedstrijden worden verruimd: tot 2.500 personen, met mondmasker en op een veilige afstand

#### Algemeen geldt:

- Lokaal kunnen er strengere restricties gelden. Deze kan je nakijken op de website van jouw provincie of gemeente.
- De richtlijnen van de Nationale veiligheidsraad moeten te allen tijden opgevolgd worden. Die richtlijnen primeren op alles wat er in het draaiboek beschreven wordt.

### 3. Wedstrijd aanvragen

#### 3.1. CERM-aanvraag

Vanuit de Karel De Grote Hogeschool werd in opdracht van Toerisme Vlaanderen en in samenwerking met de evenementensector het Covid Event Risk Model (CERM) ontwikkeld, samen met een bijhorende code of conduct. Deze tool dient om de risico's in het kader van Covid-19 bij de organisatie van een evenement op voorhand af te toetsen.

Volgens Art. 19 van het ministerieel besluit van 18 oktober moet het CERM gebruikt worden voor alle evenementen, voorstellingen, wedstrijden, betogingen en sportieve wedstrijden. Opgelet: Het behalen van een groen CERM-label betekent niet dat een event zeker kan doorgaan. De finale beslissingsbevoegdheid ligt altijd bij de lokale overheden en hangt ook af van, al dan niet tijdelijke beslissingen en maatregelen die zijn genomen op lokaal, provinciaal of federaal niveau.

De eventscan van de FILCOW wordt bijgevoegd in bijlage 1.

#### 3.2. Aanvraag lokaal bestuur

De aanvraag van de FILCOW wordt bijgevoegd in bijlage 2.

### 4. Reizen naar en vanuit België

#### 4.1. Inleiding

[https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/travel-during-coronavirus-pandemic/common-approach-travel-measures-eu\\_en](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/travel-during-coronavirus-pandemic/common-approach-travel-measures-eu_en)

Lidstaten die het nodig achten om op basis van hun eigen besluitvormingsprocessen beperkingen van het vrije verkeer in te voeren, kunnen personen die vanuit een ander dan "groen" geclassificeerd gebied reizen, verplichten om:

- quarantaine/zelfquarantaine ondergaan; en/of
- voor of na aankomst een test doen op besmetting met COVID-19.

Het is aan de lidstaten om te beslissen welke maatregelen moeten worden toegepast op mensen die van risicogebieden naar hun grondgebied reizen en of zij een RT-PCR- of snelle antigeentest nodig hebben. De lidstaten kunnen ook eisen dat mensen die hun grondgebied binnenkomen, formulieren voor het lokaliseren van passagiers indienen, in overeenstemming met de vereisten inzake gegevensbescherming.

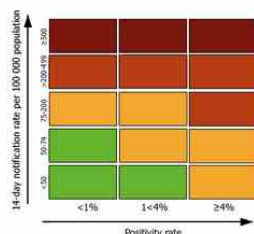
Deelnemers komen uit:

- Vlaanderen: groen gebied – geen maatregelen
- Duitsland: groen gebied – PLF invullen max 48u voor inreizen.
- Wallonië: oranje gebied – zelfde land geen maatregelen
- Nederland: oranje gebied – negatieve PCR test van maximum 72u + PLF invullen max 48u voor inreizen. PLF valt weg als je minder dan 48u blijft in België.





**14-day COVID-19 case notification rate per 100 000 population and test positivity, EU/EEA weeks 23 - 24**



Testing rate < 300 per 100 000 population  
 No data available  
 Not included

Regions not visible in the main map extent

Orange	Azores	Dark Red	Canary Islands
Light Orange	Guadeloupe and Saint Martin	Dark Red	Guyane
Dark Orange	La Reunion	Green	Madeira
Light Green	Martinique	Light Green	Mayotte

Countries not visible in the main map extent

Light Green	Malta	Grey	Liechtenstein
-------------	-------	------	---------------

Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat © Karberket © Instituto Nacional de Estatística - Statistica Portugal  
 The boundaries and names shown on this map do not imply official endorsement or acceptance by the European Union. ECDC Map produced on: 24 Jun 2021

#### 4.2. Vanuit Nederland – oranje gebied

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/landen/belgie/reizen/reisadvies#anker-coronavirus>

#### Reizen naar België

Het verbod op niet-noodzakelijke reizen van en naar België is in april 2021 door de Belgische overheid opgeheven. Alle personen die vanuit 'rode zones', zoals het Verenigd Koninkrijk, Zuid-Afrika, Zuid-Amerika, India, maar ook Nederland naar België reizen en meer dan 48 uur in het land blijven, moeten wel verplicht 10 dagen in zelfquarantaine. Op dag 1 en dag 7 na aankomst in België moet u een verplichte PCR-test laten afnemen.

Door het hoge aantal besmettingen in Nederland beschouwt België alle provincies in Nederland als 'rode zones'.

Lees meer informatie op de website van de Belgische overheid.

De COVID-19 informatienummers van de Belgische autoriteiten zijn:

- Vanuit Nederland: +32 78 15 17 71 (dit nummer is soms moeilijk bereikbaar)
- Vanuit België: 0800 14689 of vanuit Nederland + 32 800 14689

## Heenreis naar België

Reis alleen naar de regio Brussels Hoofdstedelijk Gewest als dat noodzakelijk is.

U kunt naar België reizen (vanaf 1 juli 2021 met uw coronabewijs) als:

- U 14 dagen of langer geleden volledig gevaccineerd bent, of;
- U kunt laten zien dat u hersteld bent van COVID-19. Het positieve resultaat van uw PCR-test moet 11 dagen of ouder zijn, maar niet ouder dan 180 dagen. Of;
- Uw negatieve PCR-test niet ouder is dan 72 uur.
- U hoeft dan niet in quarantaine.
- Kinderen jonger dan 12 jaar hoeven niet getest te worden.
- Blijft u langer dan 24 uur? Vul dan binnen 48 uur voor aankomst het [Passagier Lokalisatie Formulier](#) in.
- Er zijn uitzonderingen voor de maatregelen voor uw heenreis. Lees verder in het reisadvies onder 'Coronavirus'.

## Coronabewijs

---

- [Ga naar CoronaCheck.nl voor uw coronabewijs.](#)
- Geen coronabewijs? Lees verder in de rubriek 'Coronavirus'. Daar vindt u alle andere inreisvoorwaarden en uitzonderingen.

## Terugreis naar Nederland vanuit geel gebied

- U hoeft geen coronatest te laten zien.
- U hoeft niet in quarantaine.

Uitleg maatregelen Belgische overheid voor reizen vanuit een rode zone naar België:

---

Alle reizigers die voor een reis met vliegtuig, boot, trein of bus naar België reizen moeten – ongeacht hun nationaliteit of woonplaats – een Passenger Locator Form invullen. Dit formulier moet binnen 48 uur voor aankomst in België ingevuld zijn. Boetes voor het niet-invullen lopen op tot 250 EUR.

Uitgezonderd zijn:

- Reizigers die met eigen vervoer naar België komen voor een verblijf van maximaal 48 uur in België of bij terugkeer na een verblijf van maximaal 48 uur in een rode zone in het buitenland. Dit geldt dus ook voor transitverkeer over land.

Reizigers (vanaf 12 jaar) die niet in België wonen en die het Passenger Locator Form moeten invullen moeten een negatieve PCR-COVID-19-test meenemen. De PCR-test mag niet langer dan 72 uur voor vertrek naar België zijn afgenomen.

Uitgezonderd zijn:

- Transit reizigers via luchtverkeer die alleen in de transitzone verblijven zonder op Belgische grondgebied te zijn geweest.
- Transportwerkers of vervoeraanbieders, met inbegrip van vrachtwagenchauffeurs, die in het kader van hun functie reizen (en dit met documenten kunnen aantonen).
- Zeevarenden.
- Grensarbeiders (een grensarbeider wordt gedefinieerd als een werknemer die in een lidstaat arbeid in loondienst verricht en in een andere lidstaat woont, waarnaar deze werknemer in beginsel dagelijks of ten minste eenmaal per week terugkeert).
- Grensscholieren die naar België reizen in het kader van het leerplichtonderwijs.
- Personen die naar België reizen in het kader van grensoverschrijdend co-ouderschap.

Een zelfbeoordelingsformulier dat is geïntegreerd in het Passenger Locator Form bepaalt of u als hoog-risicocontact wordt beschouwd. Dit geldt in de praktijk voor bijna alle personen uit Nederland. U ontvangt per SMS of telefoon aanvullende informatie over test- en quarantaine verplichtingen die bij aankomst in België voor u gelden. De verplichte zelfquarantaine voor hoog-risicocontacten mag na een negatieve PCR-test op dag 7 worden beëindigd. Uitgezonderd op de quarantaineplicht zijn:

- Voor mensen die kritische functies uitoefenen in essentiële sectoren is werken op de plaats van waar het werk wordt uitgevoerd toegestaan. Dit kan alleen met een verklaring van de werkgever.
- Studenten mogen de quarantaine bij uitzondering onderbreken om een examen af te leggen.
- Voor professionele reizen voor een Belgische werkgever of opdrachtgever of voor een internationale organisatie gevestigd in België gelden specifieke voorwaarden.

In heel België geldt tot nader bericht een lockdown met strenge maatregelen. Sociale contacten zijn ingeperkt en thuiswerken is verplicht waar mogelijk. Sommige voorzieningen zijn gesloten of onder strenge voorwaarden geopend. Het dragen van mondkapjes is op veel plaatsen verplicht. Vanaf middernacht tot 5 uur 's morgens geldt er buiten een samscholingsverbod van maximaal 3 personen. Voor actuele informatie over de landelijke maatregelen in België kunt u de Nederlandstalige website van de Belgische overheid raadplegen.

Plaatselijk gelden in veel gemeenten en provincies strengere aanvullende maatregelen. Raadpleeg voordat u vertrekt naar België en tijdens uw verblijf in België regelmatig de lokale websites om u goed te informeren over de daar geldende maatregelen.

De uitbraak van het coronavirus heeft gevolgen voor ondernemers die zakendoen in België. Op de website van de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO) vindt u een overzicht van veel gestelde vragen over het coronavirus in België.

## Negatieve COVID-19-testuitslag en thuisquarantaine in Nederland

---

Als u vanuit het buitenland naar Nederland reist bent u bijna altijd verplicht zich te laten testen op COVID-19. Lees meer op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl). Hier leest u of, en zo ja, welke testen voor uw reis verplicht zijn.

Na een verblijf in België gaat u bij terugkeer in Nederland 10 dagen in thuisquarantaine. Op dag 5 van uw quarantaine kunt u zich bij de GGD laten testen. Als deze test negatief is, eindigt de quarantaineperiode. Doe de Quarantaine Reischeck om te zien of u in quarantaine gaat, en zodat u weet wat u moet regelen als u vanuit het buitenland Nederland wilt inreizen.

Volg de adviezen op van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Was regelmatig goed uw handen, snuit uw neus in papier en gooi het papier na het snuiten weg, was uw handen daarna weer goed. Dit geldt ook voor als u hoest en niest. Raadpleeg onmiddellijk een arts als u koorts en luchtwegklachten krijgt.

## Testlocaties in België

---

Zie voor meer informatie over de testlocaties in België de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken (informatie in het Engels).

## Gezondheidssituatie

---

Over het algemeen is de gezondheidssituatie in België vergelijkbaar met die in Nederland. Als u wilt checken of er voor België bijzonderheden zijn, kijk dan op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing.

Neem voor meer informatie over bijvoorbeeld vaccinaties contact op met een arts of vaccinatiebureau bij u in de buurt.

### 4.3. Duitsland – Grüne Zone

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/belgiensicherheit/200382>

**Vor nicht notwendigen, touristischen Reisen nach Belgien wird derzeit gewarnt.**

## *Epidemiologische Lage*

---

Belgien ist von COVID-19 weiterhin betroffen. Aktuelle und detaillierte Zahlen bieten das European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) und die belgischen Gesundheitsbehörden.



## Einreise

---

Nicht-essentielle Reisen nach Belgien und von Belgien ins Ausland sind wieder erlaubt. Die belgischen Behörden warnen jedoch vor nicht-essentiellen Reisen. Einreisende nach Belgien müssen grundsätzlich innerhalb von 48 Stunden vor Einreise ein elektronisches „Passenger Locator Form“ (PLF) ausfüllen und elektronisch versenden. Ein Nachweis (elektronisch oder Ausdruck) soll bei Einreise mitgeführt werden, da Kontrollen möglich sind. Die Nichtbeachtung kann zu einer Geldbuße in Höhe von bis zu 250,- Euro führen.

Die Einreise aus Nicht-Schengen-Staaten kann bei fehlendem Formular bzw. falschen Angaben verweigert werden. Einzelheiten, auch zur Frage, welcher Personenkreis das PLF ausfüllen muss, sind im Vorspann des Formulars erläutert.

In Abhängigkeit von der Infektionslage nimmt Belgien eine Einstufung in rote, orange und grüne Regionen vor. Die Einstufung wird regelmäßig angepasst. Die deutschen Bundesländer sind als „orange“ oder „grüne“ Regionen eingestuft. Einreisende aus orangen und grünen Regionen unterliegen keiner Test- und Quarantänepflicht, sofern sie symptomfrei sind.

Personen, die aus einer Region einreisen, die aktuell „rot“ eingestuft ist oder es in den vergangenen 14 Tagen war, müssen bei Einreise einen negativen PCR-Test mit sich führen. Die Abstrichentnahme darf maximal 72 Stunden zurückliegen. Kinder unter sechs Jahren sind von der Testpflicht befreit. Reisende müssen sich anschließend für mindestens sieben Tage in Quarantäne begeben und am siebten Tag des Aufenthalts in Belgien erneut testen lassen. Die Quarantäne endet mit einem negativen Testergebnis. Reisende, die aus einer roten Region mit dem Auto, Bus oder der Bahn einreisen und sich weniger als 48 Stunden in Belgien aufhalten, sind von der PCR-Test- und Quarantänepflicht befreit. Mit Wirkung vom 1. Juli 2021 sind erleichterte Regelungen für vollständig Geimpfte und Genesene vorgesehen. Über Einzelheiten informieren die belgischen Behörden.

Am Flughafen Brüssel erfolgen Temperaturmessungen bei allen Passagieren mit Wärmekameras. Zutritt wird bei über 38° C verweigert. Abholer erhalten keinen Zutritt in das Flughafengebäude. Am Flughafen ist ein Testzentrum eingerichtet.

## Durch- und Weiterreise

---

Es gelten keine Beschränkungen für Personen, die aus einer orangen oder grünen Region zur Durchreise einreisen. Personen, die aus einer „roten Region“ kommen und innerhalb von 48 Stunden durch Belgien durchreisen, benötigen keinen negativen PCR-Test. Wenn Fluggesellschaften oder das Zielland allerdings einen PCR-Test fordern, muss ein negativer PCR-Test beim Boarding vorgewiesen werden. Zusätzlich muss ggf. das „Passenger Locator Form“ (PLF) ausgefüllt werden.

## Reiseverbindungen

---

Es gibt keine Einschränkungen im grenzüberschreitenden Flug-, Zug- und Busverkehr.

## Beschränkungen im Land

---

Geschäfte sind unter -Hygienebedingungen (u.a. Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes) ohne Terminbuchung geöffnet.

Hotels, Ferienparks, Restaurants, Cafés und Vergnügungsparks sind unter Auflagen geöffnet, Discotheken geschlossen. Zu Hause dürfen bis zu 4 Personen empfangen werden (plus Kinder bis 12 Jahre), ab dem 27. Juni 2021 bis zu 8 Personen (plus Kinder bis 12 Jahre). Kulturelle Veranstaltungen, Gottesdienste und Sport sind sowohl in Innenräumen als auch im Freien unter Auflagen wieder erlaubt.

Nächtliche Zusammenkünfte sind ab 27. Juni 2021 wieder ohne Beschränkung der Personenzahl erlaubt. Bis dahin dürfen sich zwischen Mitternacht und 5 Uhr morgens 4 Personen im Freien treffen.

Informationen zu möglichen künftigen Lockerungen sind in deutscher Sprache auf der Website des belgischen Krisenzentrums veröffentlicht.

## Hygieneregeln

---

Es gelten Abstandsregeln von 1,50 m. Es besteht Maskenpflicht in öffentlichen Verkehrsmitteln inkl. Haltestellen, Bahnhöfen und Bahnsteigen sowie an den Flughäfen, in Geschäften, Einkaufszentren, z.T. auch in Einkaufsstraßen, Gotteshäusern, Kultureinrichtungen, auf Märkten und beim Betreten von Restaurants/Cafés. Die Gemeinden legen selbstständig Zonen im öffentlichen Raum fest, in denen Maskenpflicht besteht. Die Zahl der Kunden in Geschäften ist, in Abhängigkeit von der Größe des Geschäfts, beschränkt. Eine Missachtung der Regelungen kann zu einer Geldbuße in Höhe von bis zu 250,- Euro führen.

## Empfehlungen

---

- **Seien Sie bei allen Reisen weiterhin besonders vorsichtig** und beachten Sie unsere fortlaufend aktualisierte **Infobox zu COVID-19/Coronavirus**.
- Achten Sie bei einem Aufenthalt in bzw. einer Rückreise aus einem **Risikogebiet** auf die gültigen **Einreisebeschränkungen** wie Anmelde-, Nachweis- und ggf. Quarantäneregelungen.
- Beachten Sie die ausführlichen Informationen zur Gesundheitslage auf der Grundlage von Daten des ECDC, bestehende Beschränkungen einschließlich der Quarantäne- und Testanforderungen für Reisende und mobile Coronavirus-Kontaktnachverfolgungs- und Warn-Apps auf **Re-open EU**.
- Füllen Sie vor Einreise online ein **Passenger Locator Form** aus.
- Überprüfen Sie vor Reiseantritt die **Einstufung** Deutschlands in Belgien.

- Informieren Sie sich über Maßnahmen und Verhaltensregeln in deutscher Sprache bei den **belgischen Behörden**.
- Beachten Sie die Test- und Quarantänepflicht, wenn Sie aus einer „roten Zone“ einreisen.
- Informationen über Maßnahmen und Verhaltensregeln sowie Zahlen zur epidemiologischen Lage in deutscher Sprache bietet **Info-Coronavirus in Belgien**.
- Bitte beachten Sie, dass sich die belgischen COVID-19-Regelungen mit steigenden Infektionszahlen auch sehr kurzfristig ändern können.
- Bei COVID-19-Symptomen oder Kontakt mit Infizierten nehmen Sie telefonisch Kontakt mit einem Arzt auf und isolieren sich zunächst selbst in der Wohnung/im Hotel. Der Arzt wird je nach Symptomlage das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen.

#### 4.4. Document in en uitreisverplichting.

Elke club tekent een document waarbij ze borg staan dat al hun leden zich houden aan de, op dat moment, geldende verplichtingen.

Dit document vind je in bijlage 3.

## 5. De genomen maatregelen

### 5.1. Algemene richtlijnen Gezond sporten

- Intensief en langdurig sporten kan de immuniteit gedurende ongeveer 14 dagen kan verzwakken. Zolang er geen vaccin of medicijn is, blijft het aanbevolen om matig te sporten, zowel qua duur als qua intensiteit.
- Het is in deze tijden niet de bedoeling is om toptijden/topprestaties neer te zetten.
- Het is belangrijk om goed conditioneel voorbereid te zijn.
- De voorbereidingsprogramma's en trainingsschema's moeten op maat van verschillende doelgroepen aangeboden worden.
- Moedig de deelnemers tijdens het evenement aan om op geen enkel moment buiten hun comfortzone te gaan, ongeacht hun conditioneel niveau.
- Het programma is zo opgebouwd dat er voldoende rustmomenten zijn voor zij die buiten adem dreigen te raken.
- We vermijden grote samenscholingen en werken waar mogelijk met flows van deelnemers in aparte tijdslots.
- 5 basisregels, die altijd van toepassing zijn.
  - Blijf thuis als je ziek bent: Doelgroepen die zich in de laatste periode ziek voelden, worden gevraagd thuis te blijven en niet te participeren. Symptomen zijn o.a. koorts, droge hoest, keelpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, kortademigheid en een griepig gevoel.
  - Was je handen vaak met water en zeep
  - Hou minstens 1,5 meter afstand van anderen

- Beperk je fysieke contacten (bijvoorbeeld na de aankomst bij overwinning of verlies)
- Draag een mondneusmasker in de plaatsen waar het verplicht is en op drukke openbare plaatsen.



## 5.2. Communicatie

- Het thema Gezond sporten en de maatregelen in functie van het coronavirus Covid 19 zijn opgenomen in dit protocol.
- Deze boodschappen inzake gezond sporten worden via (mailings, website, social media, ...) gecommuniceerd.
- Het coronaprotocol dat de genomen en gecommuniceerde maatregelen bundelt en toelicht wordt verspreid naar betrokkenen (deelnemers, vrijwilligers, supporters).
- De gedragsregels (bijgevoegd in achteraan in dit document) worden aan de deelnemende clubs bezorgd met de vraag dit verder te verspreiden naar hun deelnemers.
- Om een veilige opbouw te garanderen, worden de medewerkers, vooraf, via e-mail ingelicht en krijgen ze voor aanvang nog een briefing, waarbij de afstandsregels en de veiligheidsvoorschriften worden herhaald.
- Bij de inschrijving wordt een instemming van geldende gedragscodes gevraagd. Op de wedstrijdsite worden geldende gedragscodes gecommuniceerd en gefaciliteerd.
- We voorzien daar waar nodig pijlen om de looprichting aan te geven.
- Het circulatieplan wordt vooraf ook gedeeld.
- Affiches, met heldere instructies voor het correct reinigen van de handen, zullen opgehangen worden.

### 5.3. Infrastructuur

#### A. Hygiënische maatregelen

De nodige hygiënische maatregelen worden uitgewerkt en hygiënisch materiaal wordt voorzien om een goede hygiëne te waarborgen.

We voorzien:

- Zeep om handen te kunnen wassen.
- Papieren handdoeken en vuilnisbakken (voor het sanitair).
- Desinfecterende hand-alcoholgel.
- Desinfecterende schoonmaakproducten.
- Hygiënische handschoenen voor de vrijwilligers.
- Mondneusmaskers voor alle vrijwilligers.
- Er wordt duidelijk gecommuniceerd naar de medewerkers, atleten trainers en begeleiders, dat iedere aanwezige eigen mondneusmasker moet meebrengen
- Mondneusmaskers zijn verplicht voor publiek rond het beach flags terrein als de 1,5m social distance niet gerespecteerd kan worden, bij de teammanager en officialmeeting en voor iedereen die met personen wil spreken buiten de eigen sport of clubbubbel. Verder worden faciliteiten om handen te wassen vergroot en is hand alcoholgel op diverse strategische plaatsen beschikbaar. Sanitaire punten worden op regelmatige basis gereinigd of gedesinfecteerd door mobiele teams.
- De key-elementen binnen de wedstrijdorganisatie waaronder vb. sanitair, onthaal, gebruikte sportmaterialen etc. worden regelmatig schoongemaakt.
- De groepen van deelnemers, toeschouwers en vrijwilligers worden maximaal van elkaar gescheiden. Deze maatregelen worden opgenomen in het spreidingsplan.
- Affiches, met heldere instructies voor het correct reinigen van de handen, zullen op deze plaatsen opgehangen worden.
- Elke medewerker krijgt een mondneusmasker. Op verschillende strategische plaatsen wordt desinfecterende hand-alcoholgel voorzien.

#### B. Bubbels

We onderscheiden 4 soorten bubbels:

- Clubbubbel: daarin mag je vrij vertoeven zonder teveel maatregelen. Herkenbaarheid door clubcap of door clubkledij. We willen hier dus geen mix zien.
- Wedstrijdbubbel: daarin houden proberen we maximaal de 1m50 te respecteren voor en na de wedstrijd. De sporters mogen ook samen vertoeven maar houden zoveel mogelijk de 1m50 in acht. De groep is te herkennen door een gekleurd polsbandje.
- Medewerkersbubbel: de medewerkers zijn te herkennen aan een gouden polsbandje. Ze kunnen in alle bubbels terecht komen. Ze dragen een



mondneusmakser als ze geen onderlinge afstand van 1m50 kunnen bewaren. Wil je iets vragen aan de official of medewerker dan draag je ook een mondneusmasker.

- Publiek: het publiek is te herkennen aan een zwart polsbandje. Ze blijven uit alle bubbels weg maar kunnen als toeschouwer komen kijken. Ze dragen een mondneusmakser als ze geen onderlinge afstand van 1m50 kunnen bewaren zelfs als dat hun familie is.

### C. Circulatieplan

De wedstrijd vindt plaats in de buitenlucht. Toch willen we zoveel mogelijk éénrichtingsverkeer voorzien in alle delen van de wedstrijdzone.

Dwz dat er dus geen tweerichtingsverkeer mag zijn in de start- en finishzone, in de verblijfzone en tussen de verschillende zones. We hanteren in principe overall de looprichting in wijzerzin. We gaan langs de rechterzijde naar de startzone aan het water en komen langs de linkerzijde terug. We lopen in de wijzers van de klok rond het beach flag terrein en rond het Beach sprint terrein. Enkel medewerkers mogen het eenrichtingsverkeer negeren. Tijdens het verplaatsen moeten geen mondneusmasksers gedragen worden.

- De deelnemers worden vanop de schuine helling toegelaten en per club naar de plaats gestuurd waar de club haar tent mag opslaan.
- Dit wordt, binnen de verblijfzone, de vaste verblijfplaats voor hun club.
- Via de verblijfzone zal er in 1 richting naar de startzone gegaan kunnen worden.
- Na de finish kunnen de atleten in 1 richting naar de verblijfzone.
- Er wordt op voorhand gecommuniceerd dat men reeds wedstrijdgedij aan moet hebben onder de kledij.
- Uitkleden gebeurt in de verblijfzone.
- Toiletten kunnen bereikt worden via de schuine helling.
- Op de schuine helling geldt eenrichtingsverkeer.
- Omkleden na wedstrijd kan ook in de verblijfzone.
- Marshalling is toegestaan mits voldoende afstand wordt bewaard en dit duidelijk weergegeven is.
- Social distance wordt waar mogelijk maximaal gefaciliteerd. Dit wordt onder meer ondersteund door waar mogelijk duidelijke routings aan te duiden binnen het evenement. Eénrichtingsflows worden geoptimaliseerd en drukke punten worden hertekend met het oog op het bewaren van de aanbevolen afstand (1,5m)
- Covid-verantwoordelijken van de clubs (CST team) worden ingezet met oog op crowd control: bewaking van capaciteiten binnen bepaalde zones en bijhorende flows / routings.
- Bij de start staan alle reeksen klaar met de nodige social distancing. Eens aan de startlijn valt de regel van 1,5m weg.
- Atleten gaan naar hun startpositie via een bepaalde weg en verlaten de finishzone via de andere richting.

- We zorgen voor een uitgewerkt spreidingsplan van de beschikbare plaatsen voor het publiek volgens de geldende afstandsregels en densiteitsregels (zoals bepaald via het CERM).
- De bevoorrading van vrijwilligers gebeurt volgens vooraf bepaalde en gefaciliteerde flows. Dit geldt zowel voor food als drinks.
- Om ervoor te zorgen dat iedereen de looproutes zal respecteren, worden dranghekken op strategische plaatsen (rode stippellijn op het circulatieplan) gezet met duidelijke richtlijnen op.

#### D. Bij elkaar zitten mag in de volgende zones

- Verblijfzone voor atleten: hier hoeven geen mondneusmaskers gedragen te worden.
- Secretariaat: van zodra er contact is met anderen buiten de secretariaatsmedewerkers moet er een mondneusmasker gedragen worden.
- EHBO: Tijdens en verzorging in de EHBO zijn mondneusmaskers verplicht. Aan de EHBO-post zullen mondneusmaskers ter beschikking gesteld worden. Reanimatie gebeurt met een HMEF filter.
- Supporters: Beach flags beach sprint: als je onvoldoende afstand kan houden en je staat lang te kijken naar een evenement dan draag je een mondneusmasker. Als je wil roepen en tieren draag je verplicht een mondneusmasker en je doet dit op een veilige afstand van anderen (5m).
- Tijdens de team manager en official meeting wordt een mondneusmasker gedragen.

#### E. Podiumceremonies

- De podiumceremonies zullen tijdens de wedstrijd worden gehouden enkel met de betreffende atleten.
- Elke atleet mag maximum 2 begeleiders meenemen naar het podium om foto's te nemen en het podium te vieren.
- Tijdens de podium ceremonie worden mondmaskers gedragen. Deze mogen af voor de foto.
- Het midden van de podiumdelen wordt op 1m50 van elkaar geplaatst.
- Voor en na de ceremonie wordt er handalcoholgel aangeboden.

#### F. Horeca en catering

Zwemmers mogen eigen drank & snack meebrengen. Dit mag enkel en alleen genuttigd worden in de verblijfzone.

Er kunnen op voorhand broodjes besteld worden. Hiervoor werken we samen met Panos. De broodjes worden per club verpakt en gespreid uitgedeeld op het secretariaat.

Bij het betreden van het secretariaat draag je een mondneusmasker.

Vrijwilligers krijgen voorverpakte snacks en drank aangeboden door de organisatie.

#### G. Shops

Er zullen 2 shops op het strand geïnstalleerd worden. In de shops gelden volgende regels:

- eenrichtingsverkeer
- het dragen van een mondneusmasker verplicht.
- Contactloos betalen
- 3 personen tegelijk in de shop

#### H. Mogelijke contactoppervlakken

- Alle betalingen gebeuren via overschrijving.
- Bij bevoorradingen worden enkel gesloten verpakkingen meegegeven door medewerkers.
- Gemeenschappelijk sportmateriaal wordt voor en na de wedstrijd ontsmet. Tijdens de wedstrijd liggen ze in zoutwater en worden ze daardoor ontsmet.
- Persoonlijke benodigdheden (Bidons, handdoeken, zwemvliezen...) moeten strikt persoonlijk gehouden worden.
- We bieden hand-alcoholgel aan op contactrijke plaatsen.
- De medewerkers krijgen instructies over het reinigen van de veelgebruikte oppervlakken: wie wat schoonmaakt, met welke frequentie en met welke producten. Atleten zullen dit zien en dat bevordert tegelijk ook de sensibilisering. Bij voorkeur zal dit reinigen gebeuren door een vaste medewerker.
- Het protocol bevat tijdstippen/regels betreffende ontsmetting.

## 6. Covid-19 Safety Team

Er wordt een Covid-19 Safety Team samengesteld. Dit team bestaat uit:

- Covid-19 Safety Officer
- Covid-19 Safety Aanspreekpunt
- Covid-19 Safety Medewerkers.

Ze zijn herkenbaar aan hun T-shirt, staat in voor de sensibilisering en controle van de naleving van het de maatregelen waaronder social distancing, crowd control, ontsmetten van handen en materialen. Bij niet-naleving wordt er ingegrepen en bijgestuurd.

#### **Covid-19 Safety Officer**

Dr. Sam Van Hove wordt aangesteld als Covid-19 Officer en zal als aanspreekpunt fungeren wat betreft de inhoud van het Covid-19 protocol.

#### **Covid-19 Safety Aanspreekpunt**

De Covid-19 Safety medewerkers en de Covid-19 afgevaardigden worden aangestuurd door het Covid-19 Safety aanspreekpunt". Wijnand Hubregsen zal deze taak op zich nemen. Tijdens de online teammanagers meeting zullen de belangrijkste aandachtspunten besproken worden met de clubs.

Bij onregelmatigheden zal er overleg gepleegd worden met de betrokken officials en het Covid-19 Safety aanspreekpunt. De zwaarste sanctie is volledige uitsluiting uit de wedstrijd.

### **Covid-19 Safety Medewerkers**

De Covid-19 Safety Medewerkers bestaat uit vrijwilligers van de RedFed. Ze zijn verantwoordelijk voor het strikte verloop van alle maatregelen inzake hygiëne en organisatie. Hiernaast zullen ook de Covid-19 Officer en het Covid-19 aanspreekpunt dit mee opvolgen.

### **(Covid-)afgevaardigde per delegatie (Covid Responsible)**

Er wordt gevraagd aan elke delegatie om één (Covid-)afgevaardigde aan te duiden. Deze persoon moet vlot bereikbaar zijn en zal te allen tijde het verbindingspunt vormen tussen de organisatie en zijn of haar delegatie. Deze persoon zal er ook op toezien dat de leden uit zijn/haar delegatie de Covid-regels strikt naleven.

## **7. Begrenzing van het aantal aanwezigen**

- We onderscheiden vier types van aanwezigen
  - deelnemers (beperkt tot maximum 400 in bubbels van 100 per event)
  - trainers en Covid-afgevaardigden (beperkt tot maximum 100)
  - vrijwilligers: officials en medewerkers (beperkt tot maximum 100)
  - publiek: toeschouwers die enigszins verbonden zijn aan de clubs. (beperkt tot maximum 400)
- Registratie is verplicht voor de deelnemers, trainers, covid-afgevaardigden en de vrijwilligers. Ze worden geregistreerd via het wedstrijdblad.
- De vrijwilligers worden door de verantwoordelijke ontvangen. Ze krijgen ter plaatse nog extra uitleg betreffende hun taak en worden door de verantwoordelijke doorverwezen waar ze hun materiaal kunnen leggen en waar ze hun persoonlijke beschermingsmiddelen kunnen afhalen.
- Alle atleten, trainers en Covid-19 afgevaardigden worden buiten door medewerkers van het CST opgevangen bovenaan de schuine helling. Ze worden doorverwezen naar hun plaats, waar ze hun materiaal kunnen leggen.
- De aankomst en het vertrek van de atleten, trainers en vrijwilligers wordt gespreid door hen op verschillende tijdstippen gefaseerd te laten toekomen en te laten vertrekken.
- De posities voor de in- en uitgang worden gemarkeerd.
- Sta niet stil bij de fysieke ingang.

### **7.1. Deelnemers, trainers, Covid-19 afgevaardigde**

- Alle deelnemers, trainers en Covid-19 afgevaardigden moeten een mondneusmasker op zak hebben. Deelnemers mogen hun mondneusmasker af doen aan de startlijn.
- De deelnemers, trainers en Covid-19 afgevaardigden trachten de afstandsregels (1,5m) maximaal te respecteren.
- Contact moet beperkt blijven tot die contacten die noodzakelijk zijn om de sport te kunnen beoefenen.
- De helper = een andere deelnemer (bij oceanman en of Surf ski race) tracht de afstandsregels (1,5m) maximaal te respecteren.

## 7.2. Trainers en Covid-19 afgevaardigden

- Trainers behoren tot de clubbubbel van de atleet. Ze mogen zich niet mengen in de atletenbubbels maar atleten van hun club mogen wel naar de trainer toestappen.
- De trainers en Covid-19 afgevaardigden kunnen naar de officials, meetings en het secretariaat gaan maar dragen dan telkens een mondneusmasker.

## 7.3. Vrijwilligers: officials en medewerkers

Het is evident dat de vrijwilligers (officials en medewerkers) zich ook houden aan de richtlijnen op het evenement, net zoals we, als organisator in de voorbereiding, hier ook rekening mee houden. We toetsen voor het evenement het draaiboek met de vrijwilligers af. Dat zorgt voor meer gedragenheid en begrip.

- Er wordt voor deze wedstrijden met maximum 50 vrijwilligers gewerkt waarvan 30 officials en 20 medewerkers.
- De vrijwilligers trachten de afstandsregels (1,5m) maximaal te respecteren. Ze dienen te allen tijde een mondneusmasker te dragen
- De vrijwilligers ontvangen een mondneusmasker van de organisatie maar nemen ook een eigen mondenneusmasker mee.
- Verplichte aanwezigheid van EHBO-team met kennis van zaken betreffende procedures bij COVID19-verdachte deelnemer.
- Duidelijke en éénduidige afspraken zullen gegeven worden aan de medewerkers met extra aandacht voor de coronamaatregelen.
- Een circulatieplan wordt toegepast, ook voor de vrijwilligers.
- Elke medewerker heeft een voorbeeldfunctie. Als organisator zullen we streng optreden als een vrijwilliger de maatregelen niet naleeft.

## 7.4. Publiek

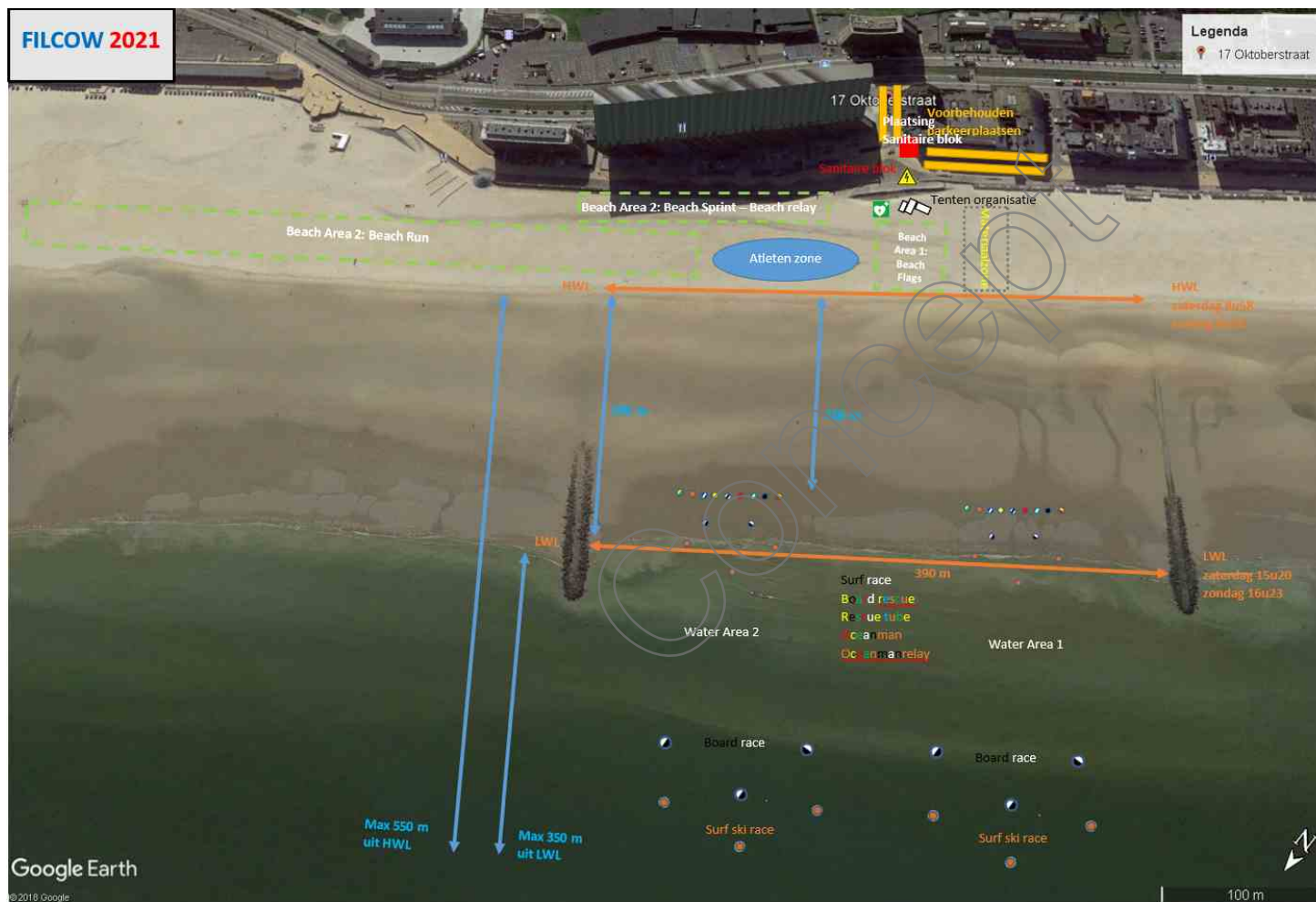
Publiek is toegelaten maar mag zich niet mengen met de andere aanwezigen en houden een afstand van 1,5m. Tijdens het kijken dragen ze een mondneusmasker op drukke plaatsen waar de 1,5m niet gerespecteerd kan worden.

Toevallige passanten proberen we zoveel mogelijk uit de FILCOW-bubbel te houden. We schermen zo goed als mogelijk beide zijden van het competitieveld af.

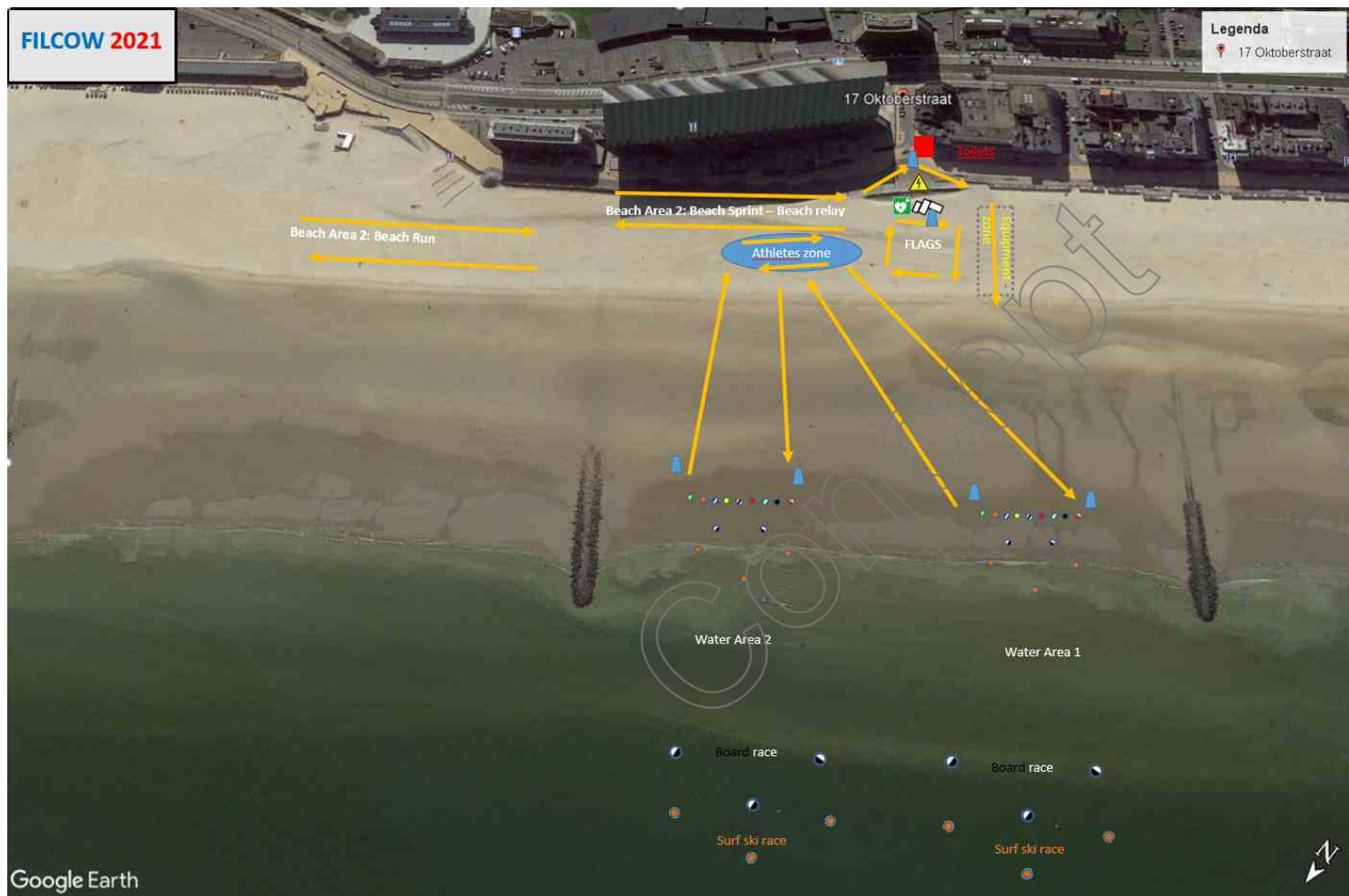


## 8. Plaats/locatie

De wedstrijd vindt plaats in Oostende aan de zeedijk thv de 17 oktoberstraat



## 9. Flows



Volg zoveel mogelijk de oranje pijlen → vermijd zoveel mogelijk de bottle necks ▲ (draag eventueel een mondmasker)

## 10. Programma

### Zaterdag

- Board rescue (alle categorieën)
- Beach run (youth)
- Surf race (Youth en Masters)
- Beach Flags (alle categorieën)
- Board Race (alle categorieën)
- Oceanman series finales (open)
- Mixed oceanmanrelay

### Zondag

- Rescue tube (alle categorieën)
- Oceanman relay (alle categorieën)
- Oceanman (alle categorieën)
- Surf race (Open)
- Surf Ski (open en masters)
- Beach sprint (alle categorieën)
- Beach run (open en masters)

Concept

## 11. ALGEMENE ORGANISATIE

### Aankomst

- Parking is voorzien voor deelnemers, trainers, vrijwilligers.
- Ploegen krijgen op afspraak een tijdstip waarop ze hun materiaal in de materiaalzone mogen zetten en wanneer ze hun tent op mogen zetten mogen.

### Omkleden

- Iedereen kleedt zich om in de verblijfszone.
- Doe op voorhand je zwemkledij aan om de tijd in de verblijfszone te beperken.
- Bewaar je kledij in je sportzak.

### Opwarming

- Let bij de opwarming op social distancing en volg ook steeds het circulatieplan.

### Official en teammanager meeting

- Er is een zoommeeting voorzien op dinsdagavond 29/06/2021 om 21u00.
- De meetings ter plaatse zijn bij voorkeur in buitenlucht en het dragen van mondneusmasker is verplicht.

### Mondneusmasker en afstand houden

- Wij vragen aan alle deelnemers om een klein afsluitbaar zakje te voorzien waar zij hun mondneusmasker in kunnen bewaren voor het geval ze het mondneusmasker op moeten zetten.
- De deelnemers worden ingedeeld per club in de verblijfszone. Dit op ruime afstand van andere clubs en in bubbels.
- De deelnemers worden ingedeeld groepsbubbels voor de events.
- In de verblijfszone moet geen mondneusmasker gedragen worden.
- Op drukke plaatsen (toilet, EHBO, wedstrijd secretariaat) of in geval van seating met anderen buiten je bubbel en onderlinge afstanden van minder dan 1m50 is het verplicht mondneusmasker te dragen.
- Gezien huidige coronamaatregelen is het nodig altijd 1.5m afstand van elkaar te bewaren.
- Om deze reden vragen wij ook aan alle deelnemers en medewerkers om na hun wedstrijd/taken het terrein meteen te verlaten.

### Sanitair, kleedkamers en douches

- Officials en deelnemers mogen het sanitair gebruiken en volgen hiervoor de route van het circulatieplan.
- Douches zijn niet beschikbaar.
- Er zijn geen kleedkamers.

### Wedstrijdverloop

- De reeksen worden op voorhand ingedeeld en opgenomen in het programma. Voor halve en/of finales worden vanuit het secretariaat startlijsten opgemaakt.
- Alle sporters worden in clubbubbels ingedeeld in de verblijfzone waar ze zullen wachten op hun wedstrijd.
- Ze gaan enkel naar de marshalling na de algemene oproep via de microfoon.
- Iedereen meldt zich aan bij de marshalling.
- Tijdens de marshalling zal er steeds respect zijn voor de veiligheidsafstand.
- De Marshall zet alle reeksen klaar met het nodige respect voor sociale distance van 1,5m.
- Voor ze in de startzone komen ontsmetten de atleten hun handen.
- De zwemmers gaan in wedstrijdkledij naar de marshall en kunnen eventueel hun kledij in een rugzakje doen.
- Als de reeks gestart is mag de volgende reeks zich klaarzetten aan de startlijn. Aan de startlijn valt de social distance regel weg.
- Na hun wedstrijd verlaten ze het water en volgen de oranje pijlen van het circulatieplan.

### Startprincipe:

- Voor de start zullen de deelnemende atleten op 1,5 m afstand van elkaar worden geplaatst. Dit wordt gedaan door de armen zijwaarts uit te strekken.
- We beperken het aantal deelnemers per start indien we geen veilige afstand kunnen bewaren.
- De atleten worden naar de startlijn geleid. Vanaf dat moment wordt er geen rekening meer gehouden met de onderlinge afstand van 1m50.

### Deelname principe:

- Een mondneusmasker mag gedragen worden tijdens de verplaatsing naar en van de start of aankomst.
- Een mondneusmasker mag gedragen worden tijdens het uitvoeren van de wedstrijdonderdelen, maar is niet verplicht.

### Aankomstprincipe:

- Alle aankomsten zijn zoals beschreven in het reglement
- De aankomstzone ziet eruit als een flessenhals waarbij de afstand van 1,5m bewaard moet blijven. Op het einde van de aankomstzone staat een official die de aankomstvolgorde noteert. Bij een discussie over de juiste plaats wordt de aanwezige official aangesproken.
- Alle finishes worden op video opgenomen om de volgorde te bepalen.
- Na de finish gaat de atleet terug naar de verblijfzone.

Voor en na elke wedstrijd zal een ontsmettingsreflex worden voorzien voor:

- Handen.
- Materiaal.



## 12. De openwaterproeven

De reeksen worden op voorhand ingedeeld. Er moet ter plaatse niet geloot worden. Bij een eventuele loting voor de finale wordt dit ook gedaan door het programma meetmanager. Tijdens de Marshalling worden de aanwezigheden gecontroleerd en wordt iedereen op zijn startpositie geplaatst. Tijdens de Marshalling moet iedereen de maatregelen rond social distancing (1,5m afstand bewaren) respecteren.

Onderstaande beschrijvingen moeten helpen om de wedstrijden in veilige omstandigheden te organiseren. Indien er fouten in staan die het technisch reglement zouden tegenspreken dan zal de hoofdofficial hierover een besluit nemen en dit melden voor de wedstrijd(en) aan alle deelnemers en coaches!

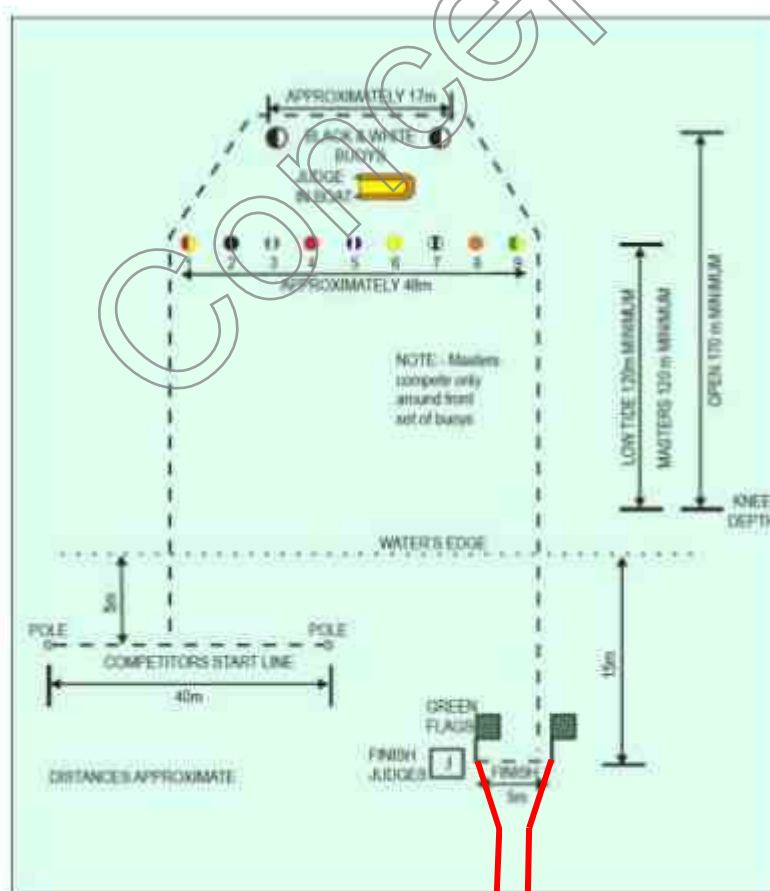
### 12.1. De surf race

Voor de zwemwedstrijd (Surf race) nemen de atleten 1,5m afstand van elkaar. Elke deelnemer strekt zijn armen naast zich en mag geen contact maken met de andere atleten.

#### Registratiezone

Na het zwemmen, lopen de atleten over de finish. Ze schuiven door in een flessenhals naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten.



Registratiezone

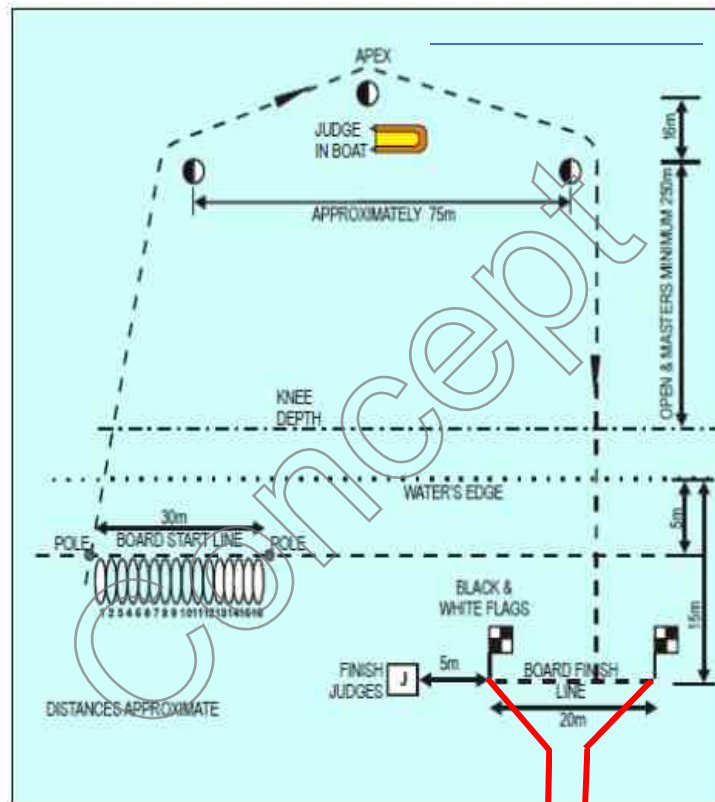
## 12.2. De board race

Voor de board race nemen de atleten 1,5m afstand van elkaar. Op de startlijn moet er geen rekening meer gehouden worden met de social distance maar wel nog met het reglement.

### Registratiezone

Na de board lopen de atleten over de finish Ze schuiven door in een flessenhals naar de official die aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een IPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten. De atleet verplaatst (eventueel met begeleider) het board uit de registratiezone.



Registratiezone

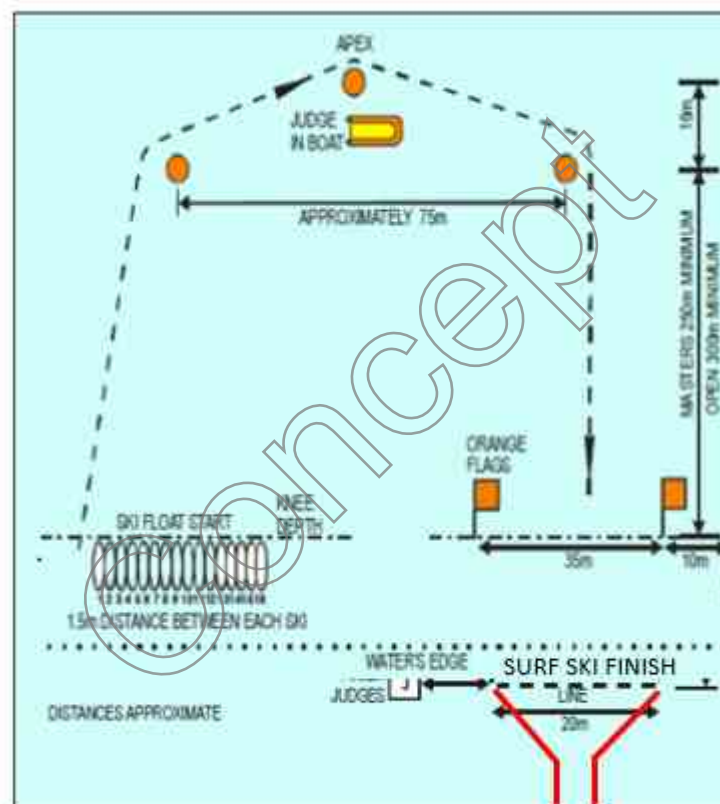
### 12.3. De surf ski race

Voor de surf ski race nemen de atleten 1,5m afstand van elkaar. Een begeleider (herkenbaar met clubcap en mondneusmasker) mag de atleet helpen met het dragen van de surf ski. Op de startlijn moet er geen rekening meer gehouden worden met de social distance maar wel nog met het reglement.

#### Registratiezone

Na de surf ski finish lopen de atleten verder naar de registratiezone. Ze schuiven, zonder materiaal, door in een flessenhals naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten. De atleet verplaatst (eventueel met begeleider) de surf ski uit de aankomstzone.



Registratiezone

### 12.4. De Ocean(wo)man

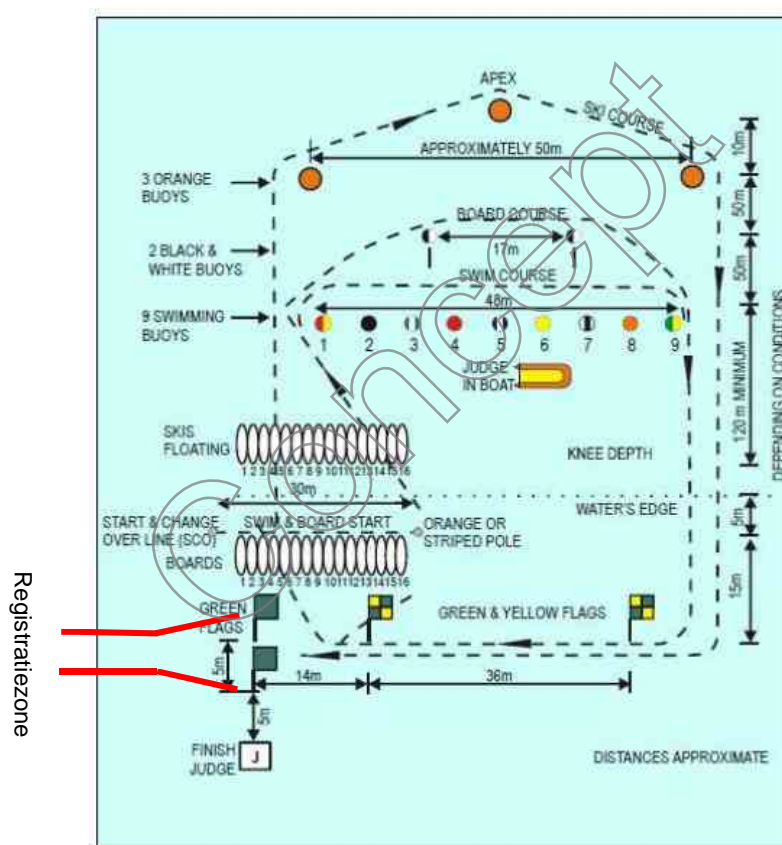
Bij deze wedstrijd legt de atleet 3 waterproeven na elkaar af en loopt naar de finish op het strand. Voor de Ocean(wo)man wedstrijd nemen de atleten 1,5m afstand van elkaar. Op de startlijn moet er geen rekening meer gehouden worden met de social distance maar wel nog met het reglement.

De begeleider mag de atleet helpen met het dragen van de surf ski en het plaatsen van het board.

#### Registratiezone

Na het laatste onderdeel, lopen de atleten over de finish. Ze schuiven door in een flessenhals naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten. De atleet verplaatst (eventueel met de begeleider) de surf ski en het board uit de aankomstzone.



## 12.5. De Beach sprint

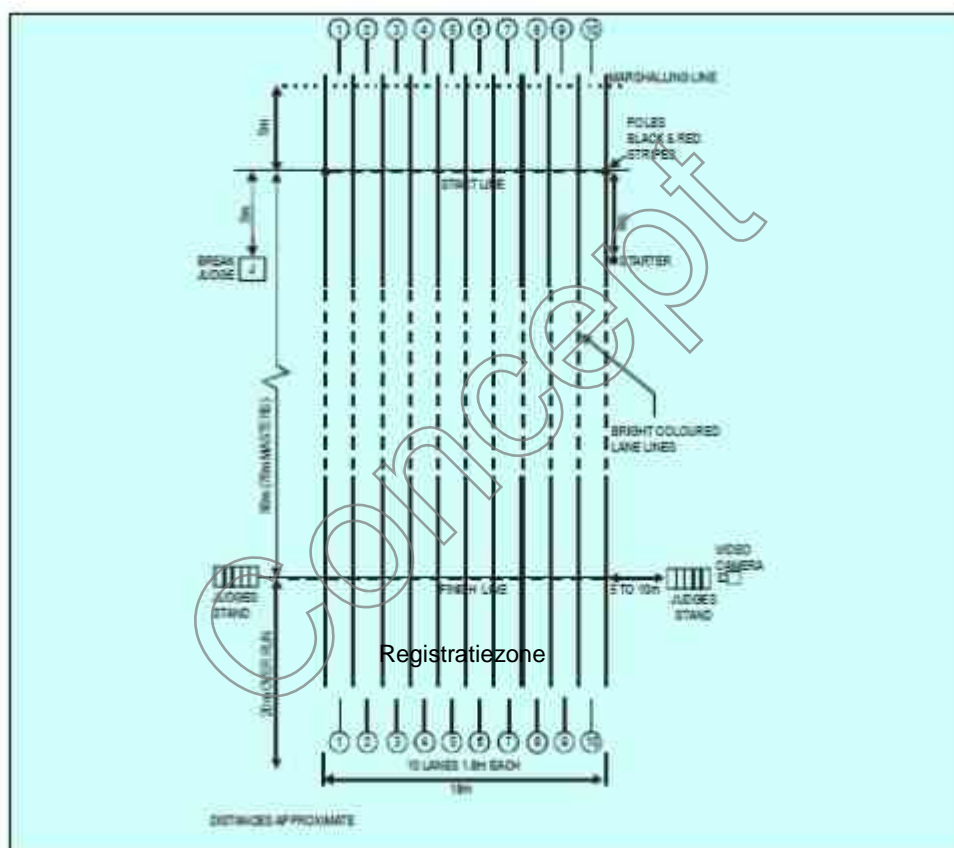
Per geslacht en leeftijdscategorie lopen de atleten met maximum 10 per keer 70 of 90m, afhankelijk van de leeftijd. Ze blijven in hun baan. Elke baan zal tenminste 1,5 m breed zijn, zodat de 1,5m tijdens het lopen bewaard kan blijven.

De deelnemer mag een T-shirt of lycra dragen, dat hem onderscheidt van zijn concurrenten.

### Registratiezone

De atleten blijven in hun baan tot dat de official de uitslag laat zien. De official noteert de plaats op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten.





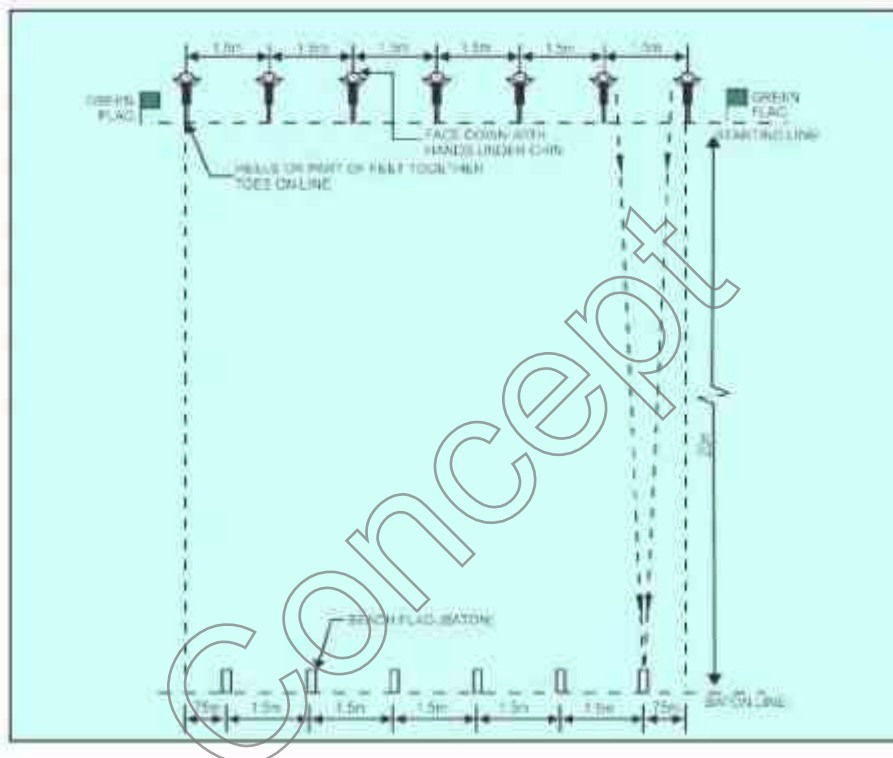
## 12.6. De Beach flags

De atleten nemen plaats op de startposities op 1,5m van elkaar. Na het startsignaal lopen ze 15 of 20m, afhankelijk van de leeftijd en nemen een stokje. Elke deelnemer ontsmet voor en na elke run zijn handen! De stokjes worden na elk gebruik ontsmet!

Atleten mogen zelf beslissen een mondneusmasker te dragen.

De startpositie van de volgende run, wordt door een official door lottrekking bepaald. Deze kaartjes worden voor en na elke wedstrijd ontsmet.

De afvallers melden hun nummer aan de official zodat die de plaats kan bepalen op het scoreblad.



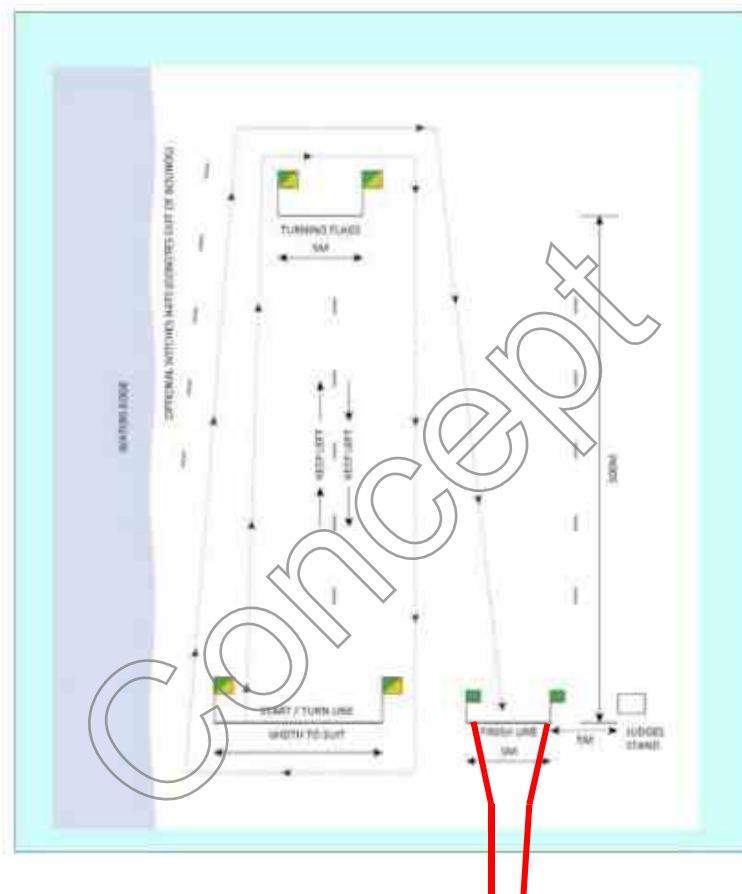
## 12.7. De Beach run

Bij de start worden de atleten in de volgorde van de startlijst geplaatst.  
Na het startsignaal lopen de atleten de 1 of 2 km op het zand. Ze mogen niet over de middenas komen.

### Registratiezone

De atleten lopen over de finish en ze schuiven door in een flessenhals naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten.



Registratiezone

## 12.8. De Rescue tube rescue

Voor deze proef bestaat elke ploeg uit 4 personen. De eerste staat aan de startlijn net voor het water klaar. Elke atleet staat reeds op veilige afstand (min 4m) door de starteigenschappen, eigen aan deze wedstrijdvorm.

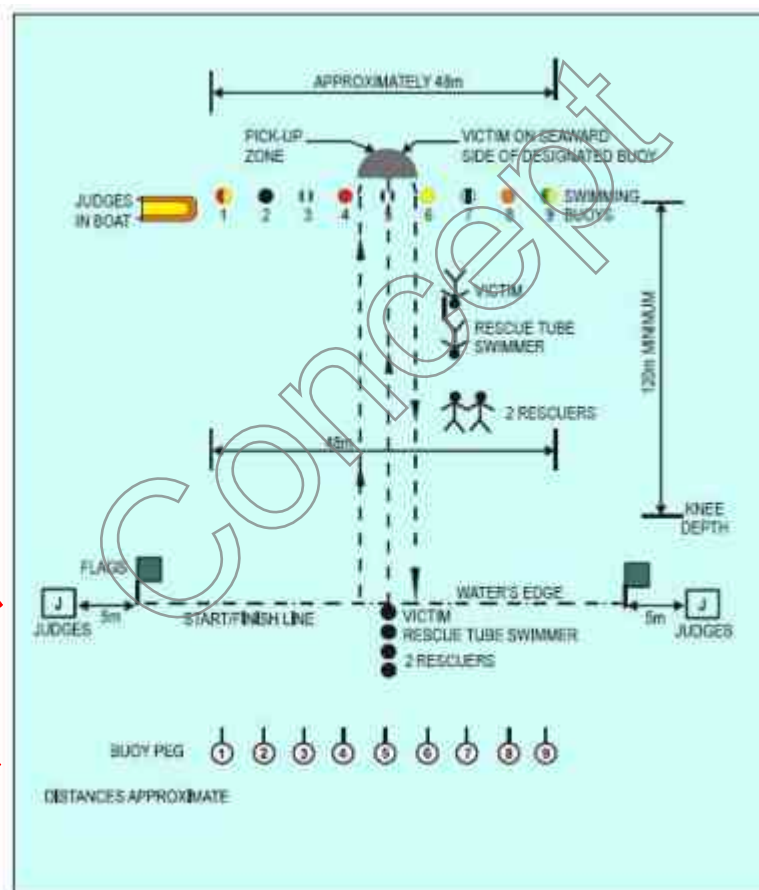
Eenmaal hij zijn boei tikt in het water, vertrekt de 2<sup>de</sup> zwemmer met gordel en vinnen om de eerste te gaan halen achter de boei. Op heupdiepte wachten de 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> redder van dit team (al dan niet met mondneusmasker) en brengen de zwemmer naar de finish.

### Registratiezone

De aankomsten worden vastgelegd met tablet. Een onmiddellijke feedback van de aankomstvolgorde wordt gegeven waarna 1 atleet van het team door de flessenhals stapt naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten. De andere atleten mogen de aankomstzone verlaten en nemen de zwemvliezen mee. De gordels worden onmiddellijk ontsmet.

Registratiezone



## 12.9. De Board rescue race

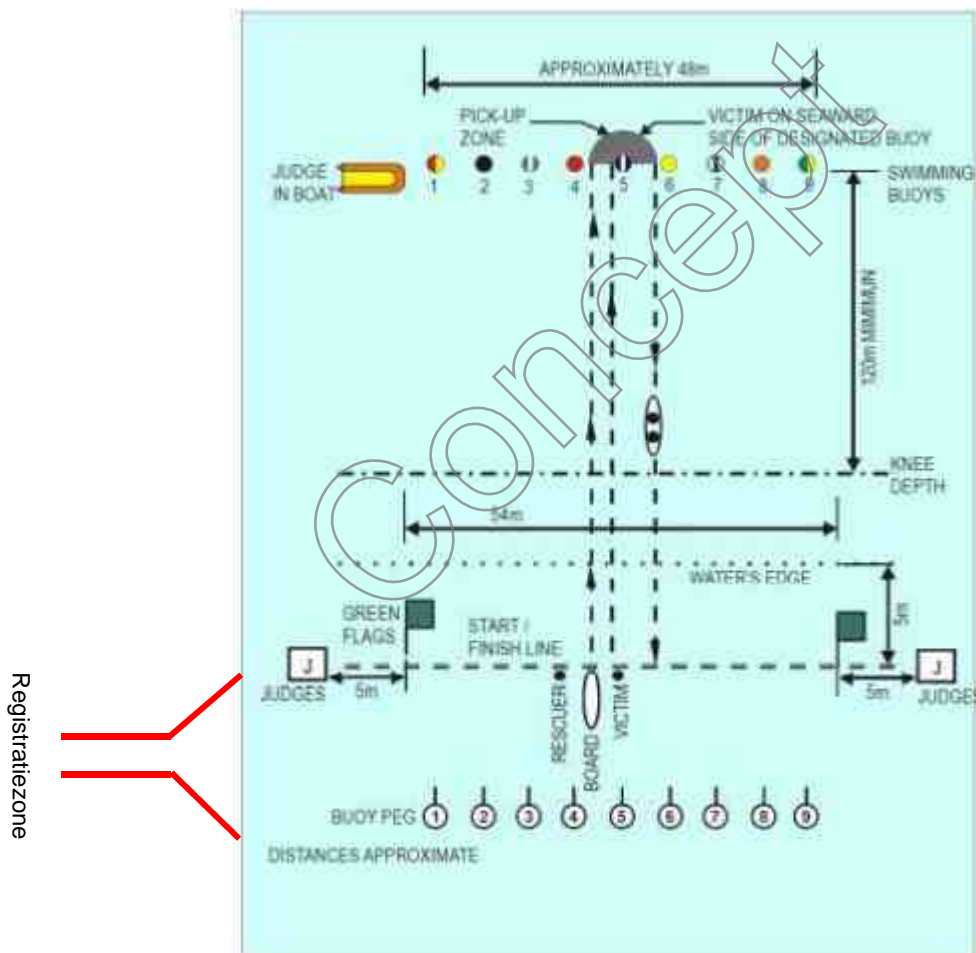
Voor deze proef bestaat elke ploeg uit 2 personen. De eerste staat aan de startlijn net voor het water klaar. Elke deelnemer staat reeds op veilige afstand (min 4m) door de starteigenschappen, eigen aan deze wedstrijdvorm.

Eenmaal hij zijn boei tikt in het water, vertrekt de 2<sup>de</sup> atleet (al dan niet met mondneusmasker) met zijn board om de eerste te gaan halen achter de boei en komt met de zwemmer naar de finish.

### Registratiezone

De aankomsten worden vastgelegd met tablet. Een onmiddellijke feedback van de aankomstvolgorde wordt gegeven waarna 1 atleet van het team door de flessenhals stapt naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten. De andere atleet verplaatst (eventueel met de begeleider) het board uit de aankomstzone.



## 12.10. De Ocean(wo)man relay

Bij deze wedstrijd legt een team van 4 de onderdelen van de oceanman af. Elke deelnemer doet 1 onderdeel, de laatste loopt naar de finish op het strand.

Een begeleider (herkenbaar met clubcap en mondneusmasker) mag ingezet worden om het materiaal te plaatsen en op te vangen. De begeleider mag de atleet helpen met het dragen van de surf ski en het plaatsen van het board. De begeleider recupereert de surf ski en het board. De eerste en tweede atleet verplaatsten (eventueel met de begeleider) de surf ski en het board uit de afwachtingszone.

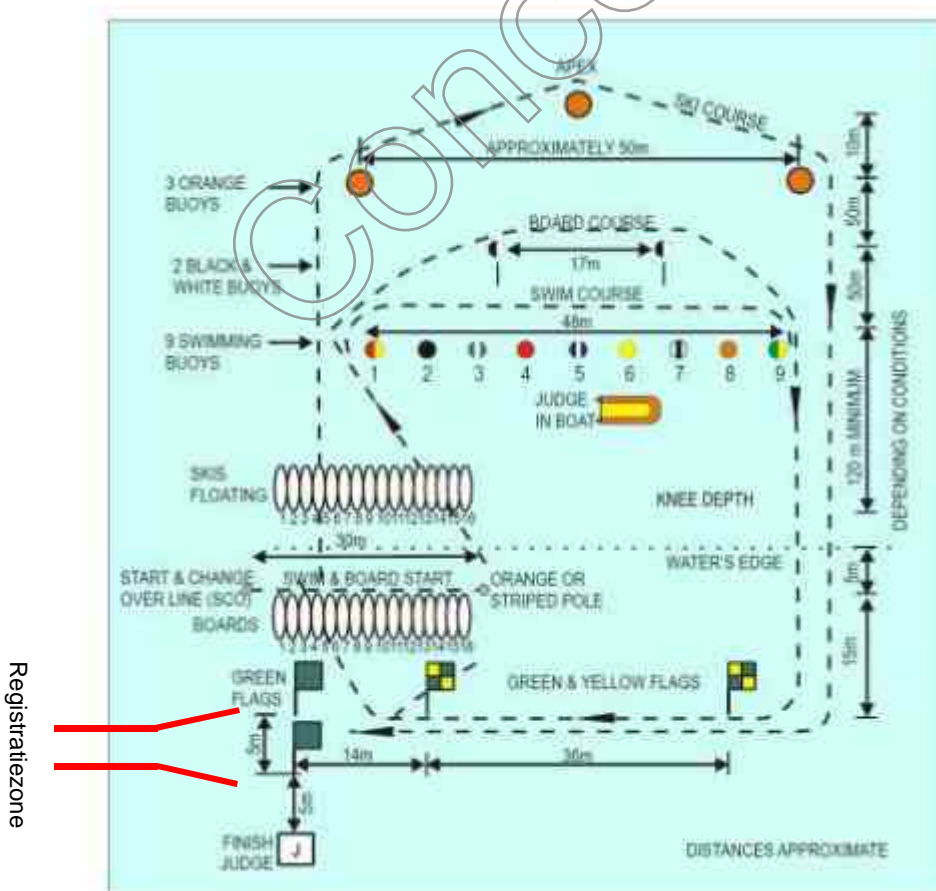
Voor de Ocean(wo)man relay nemen de atleten 1,5m afstand van elkaar. Op de startlijn moet er geen rekening meer gehouden worden met de social distance maar wel nog met het reglement.

Na de eerste ronde loopt de atleet verder tot de wisselzone. In de wisselzone staan de volgende atleten klaar. De tweede atleet van het team wordt aangetikt door de eerste en mag de race aanvatten. Terug aan land loopt die vervolgens verder tot de wisselzone. In de wisselzone staan de volgende atleten klaar. De derde atleet van het team wordt aangetikt door de tweede en mag de race aanvatten. Op het einde van de race mag de loper in het water staan om de derde atleet af te lossen. Eenmaal de loper getikt wordt mag die naar de finish sprinten.

### Registratiezone

De vierde atleet loopt over de finish. De atleten schuiven door in een flessenhals naar de official die de aankomstvolgorde noteert op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een iPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten. De atleet verplaatst (eventueel met de begeleider) de surf ski en het board uit de aankomstzone.





## 16.4 De Beach sprint relay

Per geslacht en leeftijdscategorie lopen de atleten met maximum 10 per keer 70 of 90m, afhankelijk van de leeftijd. Ze blijven in hun baan. Elke baan zal tenminste 1,5m breed zijn, zodat de 1,5m tijdens het lopen bewaard kan blijven. De 2<sup>de</sup> deelnemer per ploeg neemt de stok over en loopt zijn afstand en geeft de stok door aan de derde en deze geeft ze door aan de vierde loper die aan de finish.

De stokjes worden na elk gebruik ontsmet.

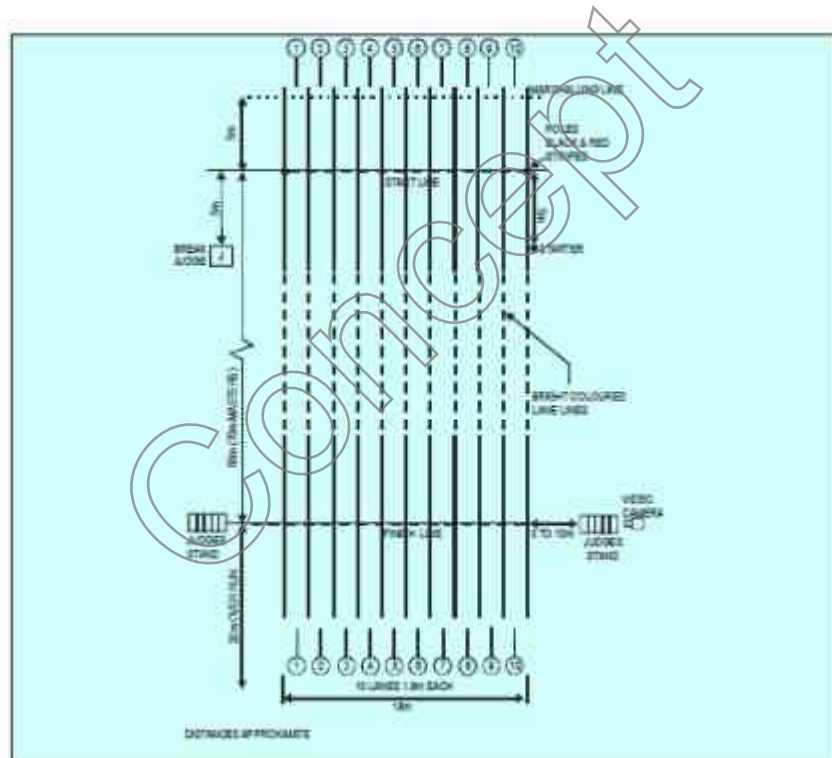
Per geslacht en leeftijdscategorie lopen team (bestaande uit 4 atleten) 4x70 of 4x90m, afhankelijk van de leeftijdscategorie. Ze blijven in hun baan. Elke baan zal tenminste 1,5m breed zijn, zodat de 1,5m tijdens het lopen bewaard kan blijven.

De vierde deelnemer mag een T-shirt of lycra dragen, dat hem onderscheidt van zijn concurrenten.

### Registratiezone

De vierde atleet van het team blijft in de baan tot dat de official de uitslag laat zien. De official noteert de plaats op het scoreblad. Indien er twijfel is over de aankomst mag de atleet of de trainer de official aanspreken. De aankomst wordt dan gecontroleerd op een IPad.

Na het noteren mag de atleet de registratiezone verlaten.



## Gedragsregels

### ALGEMENE REGELS

- Mondneusmasker is verplicht op drukke plaatsen waar geen 1,5 gewaarborgd kan worden tussen personen uit verschillende bubbels.
- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je club of wedstrijdbubbel.
- 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.
- Houd er rekening mee dat lokale overheden strengere restricties kunnen opleggen.

### VOORBEREIDING THUIS

- Ga alleen naar een sportclub voor een geplande activiteit.
- Laat tijdig weten dat je aanwezig zult zijn.
- Schrijf je op voorhand in als je wil deelnemen aan een sportwedstrijd.
- Ben je ouder dan 12 jaar dan voorzie je een mondneusmasker.
- Ga na welke maatregelen inzake mondneusmaskerplicht gelden in de gemeente/stad waar je gaat sporten.

### KLEDING EN MATERIAAL

- Trek je sportkleden indien mogelijk al aan om drukte in de kleedkamers te vermijden.
- Draag badslippers.
- Probeer zo veel als mogelijk thuis te douchen indien mogelijk.
- Neem indien nodig kleding mee voor na het sporten als je bezweet bent.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen. Denk zeker aan een mondneusmasker.
- Ontsmet of reinig je eigen sportmateriaal. Hygiëne
- Houd er rekening mee dat de toiletten nog beperkt toegankelijk kunnen zijn.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep.

## Gedragsregels

### VERVOER

- Ga bij voorkeur alleen naar de sportlocatie. Ga na welke maatregelen inzake mondneusmaskerplicht er gelden.
- Neem je de auto, rij dan alleen of met huisgenoten of met personen met wie je samen gaat sporten.

### OP DE SPORTLOCATIE

- Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.

### HYGIËNE

- Was je handen met water en zeep of ontsmet ze.
- Droog ze met papieren doekjes of een eigen handdoek handdoek.
- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- Gebruik alleen je eigen handdoek en drinkbus.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmateriaal
- Gebruik alleen gedeeld materiaal als dat schoongemaakt is. Reinig en desinfecteer het desnoods zelf met wegwerpdoekjes, ontsmettingsspray, ...
- Hoesten of niezen, doen we in een papieren zakdoekje of je elleboogploo.

### SPORTEN

- Alle vormen van sport zijn mogelijk: zonder of met contact, outdoor en indoor.
- Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer of de organisatie.

### NA HET SPORTEN

- Gedeeld materiaal moet worden schoongemaakt. Reinig het desnoods zelf.
- Was of desinfecteer je handen.
- Probeer zo veel als mogelijk het gebruik van kleedkamers en douches te mijden. Douche thuis indien mogelijk.
- Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet nodeloos hangen in de sportinfrastructuur om uit te rusten of te socializen met andere sportbubbels.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.