

# Pedagogische activiteiten in tijden van Corona



**Coronadraaiboek** : Afspraken en maatregelen om de verspreiding van Covid-19 tegen te gaan tijdens kata-trainingen en technische trainingen.



**Verplicht handen  
ontsmetten bij  
aankomst**



**Hou 1,5 meter  
afstand**



**Verlaat na afloop  
zo snel mogelijk  
gebouw**



**Gebruik enkel  
persoonlijke spullen**



**Voor meer info bezoek [WWW.JUDOVLANDEREN.BE](http://WWW.JUDOVLANDEREN.BE)**

# 1. Algemeen

Dit draaiboek is opgesteld met als doel de geplande centrale technische en kata-trainingen in veilige omstandigheden te laten doorgaan.

Welke trainingen worden bedoeld?

- Provinciale kata-trainingen (Lichtervelde, Merelbeke, Opwijk, Mortsel, Genk)
- Regionale kata-trainingen (Tielt, Zwijndrecht, Laakdal)
- Kata hogere graden (Zwijndrecht)
- Regionale technische trainingen (Tielt, Zwijndrecht, Laakdal)

De trainingen worden georganiseerd vanaf de maand oktober. Dit echter op voorwaarde dat de lokale overheden geen strengere maatregelen meer opleggen. Wanneer de maatregelen alsnog verstrengen, dienen onderstaande afspraken aangepast te worden aan de geldende Covid-maatregelen.

## 2. Afspraken voor de **lesgever**

### 2.1 In voorbereiding van de les

- Ontsmettingsmateriaal voor de tatami zal aanwezig zijn.
- Elke lesgever brengt zelf een busje alcoholgel, mondmasker(s) en balpen mee.

## 2.2 Voorafgaand aan elke les

- **Symptomen:**

Merk je symptomen die op Covid-19 kunnen wijzen, contacteer de CGT ([CGT@JudoVlaanderen.be](mailto:CGT@JudoVlaanderen.be)) en laat je vervangen voor de komende les(sen). Raadpleeg je huisarts.

- Ben je recent gecontacteerd door het Covid-19 contact opvolgingscenter en ben je hoog of laag risico voor besmetting wegens contact met iemand die positief heeft getest, contacteer de CGT.
- Word je gecontacteerd door een judoka die de les gevolgd heeft en die Covid-positief heeft getest EN ging de betreffende les door binnen de tijdspanne van 2 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), contacteer de CGT.
- **Vervoer:** Kom alleen naar de trainingslocatie. Rij niet mee met anderen.
- **Aankomst:** De tatami moet ontsmet worden, indien het lokale protocol dit vereist (zie overzicht). Spreek eventueel af met een judoka of verantwoordelijke ter plaatse.
- **Aanwezigheidslijst:** Voor aanvang van de les ondertekent elke deelnemende judoka voor aanwezigheid. Iedereen ondertekent met een eigen balpen! Wie niet vooraf ingeschreven is kan niet deelnemen.
- **Kleedkamergebruik:** Voorafgaand aan de les worden geen kleedkamers gebruikt, tenzij de lokale autoriteiten daarover anders beslissen.
- **Wat breng je zelf mee?** Je eigen busje alcoholgel, mondmasker(s) en balpen.

## 2.3 Tijdens de les

- **Handhygiëne:** Voor en na de les worden de handen gewassen en/of ontsmet.
- **Mondmaskers:** Een mondmasker wordt gebruikt wanneer men de social distance van 1,5m niet kan garanderen.
- **Bubbels:**
  - Elke lesgever kiest één vaste partner (en vraagt hierover vooraf toestemming aan deze judoka).
  - Elke leerling kiest binnen de groep één vaste partner (liefst van de eigen club, maar mag indien nodig van een andere club zijn) om alle oefeningen met direct fysiek contact uit te voeren en dit gedurende de hele les(senreeks). Met andere judoka's hou je steeds 1,5m afstand van elkaar.

## 2.4 Na elke les

- Tatami en gebruikt materiaal ontsmetten.
- Iedereen ontsmet de handen.
- Kleedkamergebruik: na de les worden geen kleedkamers gebruikt tenzij de lokale autoriteiten daarover anders beslissen.
- Iedereen verlaat na de afloop van de training onmiddellijk het gebouw.

## 3. Afspraken voor de leerling

### 3.1 Voorafgaand aan elke les

- **Schrijf je tijdig en correct in** via de inschrijvingslink, online opengesteld door de federatie. Ben je ingeschreven maar kan je toch niet aanwezig zijn, schrijf je dan uit zodat iemand anders eventueel je plek kan innemen.
- **Merk je symptomen die op Covid-19 kunnen wijzen.** Kom niet naar de les. Raadpleeg je huisarts.
  - Moet je van je huisarts een Covid-test afleggen, dan kan je niet naar de les komen tot het resultaat van deze test gekend is.
  - Test je positief op Covid-19: Blijf thuis.
  - Test je negatief op Covid-19: Je kan gewoon weer naar de volgende les.
- **Ben je recent gecontacteerd** door het Covid-19 contact opvolgingscenter en ben je risico voor besmetting wegens contact met iemand die positief heeft getest, kom niet naar de les.
- **Aankomst:** Kom niet vroeger dan 10 min voor aanvang.
- **Aanwezigheidslijst:** Een aanwezigheidslijst is ter plekke aanwezig. Hierop onderteken je met je eigen balpen.
- **Kleedkamergebruik:** Voorafgaand aan de les worden geen kleedkamers gebruikt, tenzij de lokale autoriteiten daarover anders beslissen.
- **Dojo:** De tatami wordt voor en/of na de les steeds ontsmet. Het is mogelijk dat de lesgever jou aanduidt om hierbij te helpen.
- **Wat breng je zelf mee?** Je eigen busje alcoholgel, mondmasker(s) en balpen.

## 3.2 Tijdens de les

- **Handhygiëne:** Voor en na de les worden de handen ontsmet.
- **Mondmaskers:** Naast de tatami wordt steeds een mondmasker gedragen.
- **Bubbels:**

Elke judoka kiest binnen de groep één vaste partner (liefst van de eigen club, mag indien nodig van een andere club zijn) om alle oefeningen met contact uit te voeren en dit gedurende de hele les(senreeks). Met andere judoka's hou je steeds 1,5m afstand van elkaar.

## 3.3 Na elke les

- De tatami moet ontsmet worden. Het is mogelijk dat de lesgever jou aanduidt om hierbij te helpen.
- Kleedkamergebruik: na de les worden geen kleedkamers gebruikt tenzij de lokale autoriteiten daarover anders beslissen.
- Iedereen verlaat na afloop van de training onmiddellijk het gebouw.
- Vertoon je na de les symptomen die verband kunnen houden met Covid-19, verwittig onmiddellijk de CGT!

## 4. Wat als een leerling **positief** test?

Ging de vorige les door binnen de tijdspanne van 2 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)? De vaste trainingspartner van de vorige les wordt als risico beschouwd. De judoka verwittigt de CGT en biedt volledige medewerking als hij of zij gecontacteerd wordt door het Covid-19 contact opvolgingscenter. De vaste trainingspartner contacteert zijn/haar huisarts.

## 5. Wat als de lokale maatregelen verstrengen?

Dit draaiboek is een 'dynamisch' document. De inhoud en de bijhorende afspraken zijn onderhevig aan wijzigingen telkens wanneer de adviezen en richtlijnen zodanig veranderen dat aanpassingen nodig blijken. Dit wordt dan zo snel als mogelijk gecommuniceerd naar de judoka's.

Het blijft in eerste instantie het doel om deze soort trainingen te blijven organiseren. Indien echter de lessen niet meer veilig of in voldoende kwaliteitsvolle omstandigheden kunnen doorgaan, worden deze tot nader order opgeschort.

## 6. Iedereen neemt zijn verantwoordelijkheid!

Onder bovenstaande afspraken kunnen de lessen veilig doorgaan. Iedereen is verantwoordelijk voor de correcte opvolging. Het verloop van de lessen, maar in eerste instantie de gezondheid van jezelf, je collega-judoka's én omgeving zijn mede afhankelijk van ieders gedrag! Laten we er samen alles aan doen om onze sport in veilige en leerzame omstandigheden te beleven!

## 7. Vragen of onduidelijkheden?

Neem contact op:

Dirk De Maerteleire – Voorzitter CGT - [CGT@JudoVlaanderen.be](mailto:CGT@JudoVlaanderen.be)

Secretariaat Judo Vlaanderen – [info@JudoVlaanderen.be](mailto:info@JudoVlaanderen.be) - 052 44 90 16