

PERSMEDEDELING VAN SKA EN GEZOND SPORTEN VLAANDEREN

SPORTEN IN TIJDEN VAN COVID-19

GENT/WESTERLO 6 MAART 2020 - Gezond Sporten Vlaanderen, het kenniscentrum inzake gezond sporten, en de vereniging van Sport- en Keuringsartsen (SKA) krijgen veel vragen over het al dan niet organiseren van of deelnemen aan sportactiviteiten. Wat SKA en GSV betreft, kunnen sportactiviteiten in Vlaanderen voorlopig doorgaan. De verenigingen sluiten zich aan bij de richtlijnen en maatregelen van de Vlaamse en federale overheid. Daar ligt een negatief advies voor sportmanifestaties vooralsnog niet op tafel. Uiteraard kan dat veranderen. Intussen kunnen mensen die ziek zijn beter niet sporten, en al helemaal niet als ze koorts hebben of hadden. SKA en GSV vragen alle sportclubs en -federaties onderstaande adviezen bekend te maken bij hun leden en medewerkers.

Gezonde sporters kunnen blijven sporten

De Covid-19-epidemie en de beslissing om de voorjaarswielerwedstrijden in Noord-Italië uit te stellen, maken ook Vlaamse sporters en sportorganisaties ongerust. Hoewel de ziekte ook bij ons nog uitbreidt, is de situatie in Vlaanderen niet te vergelijken met die in China of Noord-Italië. Dr. Frank Pauwels, voorzitter van Gezond Sporten Vlaanderen *“Net zoals de Vlaamse scholen openblijven is er voorlopig geen reden om niet te sporten of om sportieve bijeenkomsten af te gelasten in Vlaanderen.”* Gezonde sporters kunnen gewoon blijven sporten. Mondkapjes dragen is niet nodig.

Sport niet als je ziek bent

SKA en GSV benadrukken dat sporten altijd af te raden is voor mensen die ziek zijn. Ook als symptomen worden onderdrukt met medicijnen als koorts- of hoestremmers, neusdruppels of pijnstillers, kun je beter niet sporten. Dat geldt zowel voor competitiesporters als voor recreanten en zowel voor kinderen als voor volwassenen. Voorts moeten sporters er nog meer dan anders op toezien dat ze alleen uit hun eigen drinkbus drinken.

Neem na koorts extra dagen rust

Extra aandacht is nodig in geval van koorts! Heb je koorts, dan mag je niet sporten en dan moet je ook na het verdwijnen van die koorts het sporten nog eens even lang achterwege laten als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad. Dr. Tom Teulingkx, voorzitter van SKA: *“Iemand die bijvoorbeeld drie dagen koorts had en daarna niet meer, mag dus niet meteen weer aan de slag maar moet nog eens drie dagen extra rust houden, om ten vroegste op de zevende dag na het begin van de koorts de draad opnieuw op te nemen. Negeer je die maatregel, dan verhoog je onder meer het risico op hartproblemen.”*

Sporten in het buitenland

Sporters die in het buitenland willen sporten, moeten minstens de reisadviezen van Buitenlandse Zaken volgen maar krijgen van SKA en GSV de raad om geen intensieve

sportactiviteiten te ondernemen in risicogebieden, zoals Noord-Italië. Sporten is in het algemeen goed voor de afweer, maar intensief sporten kan de immuniteit tijdens en kort na het sporten onder druk zetten, wat sporters op die momenten vatbaarder kan maken voor infecties dan niet-sporters.

Fans, toeschouwers en transport

Sportfans wordt gevraagd afstand van hun idolen te houden en directe contacten, zoals handshakes, omhelzingen of vragen om selfies, shirts of handtekeningen, te vermijden. Het spreekt vanzelf dat mensen met symptomen (hoesten, niezen, koorts...) beter geen sportwedstrijden bijwonen als toeschouwer. Indoorsportactiviteiten en sportkantines moeten ze absoluut mijden, maar ook van wedstrijden buiten blijven ze beter weg. Net als iedereen die ziek is, zieken ze het best thuis uit. Bij autoritten naar trainingen of wedstrijden, mogen er geen zieke mensen aan boord zijn.

Handhygiëne in sportclubs

Het is extra belangrijk dat bezoekers van sportclubs hun handen kunnen wassen en ze ook veilig kunnen afdrogen. De clubs waar handhygiëne een probleem kan zijn, wordt gevraagd vloeibare zeep en papieren wegwerphanddoekjes ter beschikking te stellen.

SPORT EN CORONA SAMENGEVAT:

- Sporters mogen blijven sporten
- Sportwedstrijden kunnen tot nader bericht doorgaan
- Sport niet en ga ook niet naar sport kijken als je ziek bent
- Sporters mogen alleen hun eigen drinkbus gebruiken
- Sporters moeten na koorts even veel dagen rusten als dat ze koorts hebben gehad
- Doe geen intensieve sportactiviteiten in (buitenlandse) risicogebieden
- Fans mogen sporters tijdelijk niet benaderen voor handtekeningen, knuffels, selfies...
- Sportclubs moeten zorgen dat bezoekers veilig hun handen kunnen wassen

Voorts gelden de adviezen volgen die voor iedereen gelden:



Zie <https://www.info-coronavirus.be/nl/>

Extra informatie:

Marc Geenen, woordvoerder SKA en Gezond Sporten Vlaanderen
communicatie@gezondsportenvlaanderen.be
+32 (0)468 23 04 22