



SQUASH SAFE & STAY SAFE



Vanaf 9 juni is het zover... squash is back! Je zal dan weer een balletje kunnen slaan in je favoriete club. Hier worden wij blij van! In deze fase van heropstart zijn er nog steeds duidelijke afspraken nodig voor clubs, spelers en coaches.

Regels voor clubverantwoordelijken: hoe maak je je club COVID-19 proof?

- **Draaiboek.** Stel een draaiboek op voor je activiteit. Dit draaiboek zal dienen als basisdocument, houvast voor je medewerkers en als bewijs voor de (lokale) overheid dat de heropstart goed werd aangepakt.
- **Geldende wetgeving.** Deze moet gerespecteerd worden. Deze staat boven het protocol van de sport. Lokale en provinciale overheden zijn ook bevoegd om strengere maatregelen uit te vaardigen.
- **Covid-coördinator.** Stel een Covid-coördinator aan. Deze persoon is het aanspreekpunt voor de opvolging van de veiligheidsmaatregelen. Zet zijn naam en de contactgegevens in je draaiboek en op je website.
- **Informatie en communicatie.** Informeer je spelers over de geldende maatregelen. Hang de regels uit op de club en aan elk court.
- **Social distance.** Als algemene regel geldt een minimale afstand van 1.5m tussen elk individu. Binnen de sociale bubbel (maximum 4 personen waar je buiten je huisgezin nauw contact mee mag hebben en in huis mag ontvangen) vervalt deze afstand, ook bij sportieve activiteiten. Om de social distancing in je club te garanderen kan je fysieke barrières plaatsen zoals plexiglas, een circulatieplan maken zodat je een veilige doorloop creëert in je club, vloermarkeringen en linten aanbrengen, kleedkamers sluiten, een aantal tafels en stoelen buiten gebruik stellen, densiteitsregels gebruiken,... Daarnaast kan je trainingen in shiften organiseren, spreiden van bezoekers in de tijd en maatregelen nemen om samenscholingen tegen te gaan.
Tijdens het sporten zijn er uitzonderingen op het algemene principe van social distancing. Deze uitzonderingen mogen enkel worden toegelaten TIJDENS de sportactiviteit. Kinderen tot en met 12 jaar moeten de afstandsregels niet volgen.
- **Mondmaskers** zijn een verplicht onderdeel in de strijd om het besmettingsrisico te beperken.
 - Medewerkers van je club zijn verplicht een mondmasker te dragen.
 - Toeschouwers dragen een mondmasker.
 - Trainers dragen een mondmasker, tenzij ze werken met kleuters tot en met 6 jaar.

- Als speler draag je dus altijd je mondmasker als je komt squashen. Je mondmasker mag enkel af TIJDENS het spelen. Van zodra je van het court stapt, draag je een mondmasker!

Het is belangrijk dat je op elk moment de regels rond social distance en mondmaskers volgt ook van en naar de sportactiviteit. Je verplaatst je in je sociale bubbel. Neem je toch het openbaar vervoer of deel je een auto met mensen die niet tot je nauwe contacten behoren, hou dan 1.5m afstand en draag je mondmasker. Zorg als uitbater dat er standaard een voorraad mondmaskers ter beschikking is.

- **Hygiëne.** Zorg voor desinfecterende gel ter bescherming van onze squashers, voor desinfecterend product voor de deuren, keukenrol of andere papieren doeken voor de reiniging van de deuren. Plaats gesloten vuilnisbakken aan de courts.
- **Sanitair.** Kleedkamers en douches zijn niet toegankelijk. Deze regel wordt geëvalueerd met het oog op 1 juli. Maar voorlopig blijven de kleedkamers gesloten. Toiletten mogen open blijven als de club kan garanderen dat de kleedkamers gesloten zijn. Zorg ook hier voor voldoende vloeibare zeep, handgel, papieren doekjes voor het drogen van de handen en gesloten vuilbakken.
- **Reiniging en ontsmetting.** Stel een duidelijk reinigingsschema op met frequente schoonmaakmomenten. De spelers desinfecteren de deur rond de klink na het spelen.
- **Ventilatie.** Ventilatie zal een belangrijke rol spelen bij een heropening. Regelmatig de ruimtes verluchten (door bv een venster en/of een deur open te zetten) is altijd noodzakelijk, zeker in ruimtes waar geen ventilatiesysteem aanwezig is. Het virus is minder actief in goed verluchte of geventileerde ruimten. Zorg dus voor voldoende aanvoer van buitenlucht door ventilatie of verluchting. Vermijd recirculatie van binnenlucht. Indien je niet beschikt over een optimale ventilatie, laat je best wat tijd vrij tussen twee tijdslots in functie van impulsverluchting. Ondertussen zet je alle beschikbare ramen, deuren en de deuren van de squashcourts maximaal open voor een optimale aanvoer van verse buitenlucht. Zorg voor een monitoring van de luchtkwaliteit om op te volgen of de voorziene ventilatie of verluchtingsacties toereikend zijn. De beste indicator voor de luchtkwaliteit is nog steeds de CO₂-concentratie. Zorg dus voor een degelijke CO₂-monitoring in de sportinfrastructuur. Met betrekking tot CO₂-monitoring wordt er aangeraden om 900 ppm in te stellen als waarschuwniveau om de aanvoer van verse lucht te verhogen. 1200 ppm stel je best in als alarmniveau om de activiteiten, indien mogelijk, te staken. Als je zelf niet over een CO₂-meter beschikt, tracht dan afspraken te maken met je lokaal bestuur of met derden om een steekproefmeting te komen uitvoeren tijdens een referentiebezetting. Dit geeft je reeds een goede inschatting van de CO₂-meting tijdens een normale bezetting.
- **Beheer besmette personen.** Als algemeen principe geldt dat wie ziek is, thuis blijft! Raad mensen aan om bij twijfel gebruik te maken van een zelftest die verkrijgbaar is in de apotheek. Personen die ziek zijn of de laatste 7 dagen klachten hebben

gehad die aan Covid-infectie doen denken, mogen niet komen spelen. Ook als er in de naaste omgeving ziekte of ziektesymptomen zijn (geweest), wordt spelen verboden. Spelers die positief testen, contacteren de Covid-coördinator van de club en deze persoon volgt de stappen op omschreven in het algemeen protocol van de sport.

- **Reservatie en registratie.** Courts kunnen enkel online of telefonisch gereserveerd worden. Registreer welke spelers samen spelen.
- **Betaling.** De betaling gebeurt bij voorkeur contactloos.
- **Aantal spelers per court.** Om de verspreiding van het virus tegen te gaan, worden grote groepen van mensen zoveel mogelijk vermeden en het aantal contacten tussen mensen bij voorkeur zoveel mogelijk beperkt. Om (niet noodzakelijke) contacten tussen spelers maximaal te beperken, moeten we de overbevolking van een sportinfrastructuur steeds vermijden. Daarom worden er densiteitsregels vastgelegd. We moeten 30m² per deelnemer voorzien. Daarom mogen er vanaf 13 jaar maximum twee spelers per court. Tot en met 12 jaar mag je met maximum 4 spelers op een court exclusief de trainer. De trainer draagt een mondk masker (tenzij bij kleuters tot en met 6 jaar) en garandeert zoveel mogelijk de regels van social distancing. Het is belangrijk dat het centrum / de club duidelijk bepaalt hoeveel personen er kunnen spelen.
- **Materiaal.** Spelers gebruiken indien mogelijk een eigen racket en bal. Indien er materiaal verhuurd wordt, moet dit voor en na het sporten grondig schoongemaakt worden, vooraleer het opnieuw kan gebruikt worden. Hetzelfde geldt voor didactisch materiaal. Spelers gebruiken hun eigen handdoek.

Regels specifiek voor indoorsporten

- Alle indoorinfrastructuren mogen open voor het brede publiek. Openingsuren zijn beperkt van 05.00 tot 23.30.
- Sportactiviteiten in een niet-georganiseerde context:
 - kunnen in groepen van maximaal 10 personen, conform de regels van het samenscholingsverbod. Binnen deze groep moet je dus afstand houden tijdens het sporten.
 - men mag afwijken van de afstandsregels in groepen van maximaal 4 personen. In deze beperkte groepen kan dus ook gesport worden met contact.
- Sportactiviteiten in een georganiseerde context:
 - kunnen doorgaan in een sportgroep van maximaal 50 personen indoor (vanaf 25 juni maximaal 100 personen) 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 zijn toegelaten, ook met contact.

- bij deze sportactiviteiten dient steeds een meerderjarige begeleider aanwezig te zijn.
- Publiek:
 - bij sporttrainingen is publiek niet toegelaten, tenzij 1 begeleider per deelnemer tot 18 jaar (indien van hetzelfde huishouden) of bij G-sporters en hulpbehoevenden.
 - Bij sportwedstrijden en -evenementen is publiek beperkt toegelaten:
 - 1 begeleider per deelnemer tot 18 jaar (indien van hetzelfde huishouden) of bij G-sporters en hulpbehoevenden.
 - zittend publiek tot 200 personen is toegelaten (extra limiet van 75% van de CIRM capaciteit)

Bij de organisatie van een sportevenement of een sportwedstrijd moet steeds een CERM-formulier worden ingevuld. Indien je indoor publiek wil ontvangen is ook een CIRM attest verplicht. Hierin geef je aan hoeveel toeschouwers je infrastructuur COVID-veilig kan ontvangen.

Regels toegepast op squash

- Vanaf 13 jaar mag je met 2 spelers op een court.
- Tot en met 12 jaar mogen er 4 spelers op een court, exclusief een trainer.
- Je mag komen squashen met groepen van maximaal 4 personen. Met die 4 personen kan je 2 terreintjes huren en kunnen jullie onderling wisselen van partner. In deze groep kan je dus spelen met contact. Op andere courts kan een ander groepje van 4 onderling wisselen. Meng geen groepen en hou van de court afstand van elkaar.
- Je mag gewoon trainen en wedstrijden spelen. Het is niet nodig om op het court 1.5m afstand te houden.

Regels voor spelers

- Reserveer je court online of telefonisch.
- Draag in de club je mondkapje. Tijdens het sporten mag je dat afzetten. Kinderen tot 13 jaar moeten geen mondkapje dragen in de club.
- Hou buiten het court 1.5m afstand met andere personen.
- Verzamel niet met veel spelers achter het court.
- Vanaf 13 jaar mogen er maximum twee spelers per court. Tot en met 12 jaar mag je met maximum 4 spelers op een court exclusief de trainer.
- Gebruik enkel je eigen racket.
- Gebruik je eigen handdoek om je zweet af te vegen.
- Was je handen voor en na het spelen.
- Vermijd alle onnodige aanrakingen van je lichaam met de muren en de achterwand.
- Desinfecteer de deur na het spelen.
- Geef geen handshakes of high fives.
- Moet je hoesten of niezen, doe het dan in je elleboog.

Als je met je spelpartner nog even wil uitrusten en iets drinken, houd dan rekening met de richtlijnen van de horeca.

Regels voor trainers

- Zorg dat je als trainer goed op de hoogte bent van de 'Squash Safe & Stay Safe' regels.
- Zorg dat de regels goed nageleefd worden.
- Was je handen voor, tijdens en na de training.
- Bereid je training heel goed voor.
- Gebruik zo weinig mogelijk didactisch materiaal.
- Vanaf 13 jaar mogen er maximum twee spelers per court. Tot en met 12 jaar mag je met maximum 4 spelers op een court exclusief de trainer.
- Werk je als trainer met kinderen tot en met 6 jaar dan moet je op het court geen mondmasker dragen. Zijn de kinderen ouder dan 6 jaar, dan draag je een mondmasker.

Algemene hygiëne- en sportregels

- Ga niet spelen als je zelf ziek bent of als één van je gezinsleden ziek is of symptomen van een luchtwegeninfectie vertoont.
- Ga niet onmiddellijk opnieuw sporten na een periode van koorts. Wacht minstens 7 dagen om weer te sporten.
- Let op dat je na een periode van inactiviteit rustig heropstart.
- De sanitaire voorzieningen kunnen gesloten zijn op je club, dus ga thuis naar toilet voor je vertrekt.
- Hanteer de gekende hygiëneregels om besmetting te voorkomen.

GEDRAGSCODE VOOR SQUASHERS

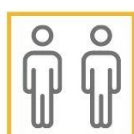
SQUASH SAFE & STAY SAFE



Houd 1,5m afstand
buiten het court



Desinfecteer de deur van
je squashcourt na het
spelen



Maximum twee
spelers per court
vanaf 13 jaar



Douche niet op de
sportlocatie



Probeer je gezicht
niet aan te raken



Gebruik je eigen
sportmateriaal



Plan je sportactiviteit
op voorhand



Vertoon je symptomen of
voel je je ziek, blijf dan
thuis



Was je handen met
water en zeep of gebruik
een desinfecterende gel
voor en na het spelen



Kleed je thuis om



Moet je hoesten of
niezen, doe dat dan in
een papieren zakdoek of
je elleboogplooi



Geef of aanvaard geen
zoen, knuffel, hand,
schouderklop of high five

