



Covidregels oefencross (cfr. VAL richtlijnen)

Volgende gouden regels zijn van toepassing:

- Blijf thuis indien je je ziek of verkouden voelt.
- De hygiëneregels zijn essentieel. Was regelmatig je handen, vermijd contact met je gezicht.
- Het dragen van een mondneusmasker is verplicht voor iedereen op elk moment. Er zijn slechts twee situaties waarop je je mondmasker mag uitdoen: als atleet tijdens je wedstrijd en het opwarmen/uitlopen, en als toeschouwer wanneer je zittend consumeert aan de horeca.
- **Draag ook je mondmasker in de verzamelzone aan de start, pas wanneer je in de startzone komen mag je dit uitdoen en dien je je mondmasker bij te houden door het ofwel mee te geven in een enveloppe met een begeleider, ofwel rond je arm te dragen, ofwel achter je borstnummer vast te spelden. Meteen na de aankomst moet je opnieuw een mondmasker opzetten.**
- Blijf zoveel mogelijk in de buitenlucht, hier kan een virus zich moeilijker verspreiden. In gesloten ruimtes moet je 1,5m afstand houden en bij voorkeur een mondmasker dragen.
- Hou zoveel mogelijk afstand van anderen. Gebruik je gezond verstand en vermijd plaatsen waar het druk is. De zones aan de start en aankomst worden voorbehouden voor atleten en begeleiders, de toeschouwers dienen zich zoveel mogelijk te verspreiden rond de omloop.
- Zit of sta stil rond de omloop, verplaats je enkel om naar het toilet te gaan of eten/drinken te kopen. Hou daarbij rekening met de looplijnen en eventueel éénrichtingsverkeer.
- We raden expliciet af om buiten de gezinsbubbel interacties langer dan 15 minuten en/of in grote groep te houden.
- Atleten komen zoveel mogelijk alleen naar een wedstrijd. **Toeschouwers, begeleiders en trainers moeten zich vooraf inschrijven.**
- Atleten komen ten vroegste 75 minuten voor de start van hun wedstrijd aan en vertrekken na hun wedstrijd(en) meteen naar huis.

Mensen die tot een risicogroep behoren hebben een hoger risico om ernstig ziek te worden bij besmetting met het coronavirus. Dit zijn:

- Volwassenen met ernstige obesitas.
- Volwassenen met type 2-diabetes, gecombineerd met overgewicht en/of hoge bloeddruk en/of hart- of vaataandoeningen en/of nieraandoeningen.
- Volwassenen met ernstig chronische hart- en vaat-, long- of nieraandoeningen.
- Volwassenen met gedaalde immuniteit en/of kanker (onder behandeling). Het risico neemt duidelijk toe met de leeftijd. Vooral op hoge leeftijd neemt het risico op ernstige complicaties wanneer je ziek raakt gevoelig toe, zeker als je tot één of meerdere van de risicogroepen behoort. Behoor je tot deze risicogroepen, ga dan in overleg met je behandelende arts of huisarts, vooraleer je beslist om aan een wedstrijd deel te nemen, mee te werken, of bij te wonen.



Voor ouderen is er geen algemene leeftijdsgrens, het [ouderencharter](#) van het Agentschap Zorg & Gezondheid biedt aan hen een duidelijke houvast om zelf een verantwoordelijke beslissing te nemen. Elke oudere maakt dus zelf een persoonlijke risico-inschatting, waarbij ze 3 belangrijke principes volgen:

- Volg steeds de algemene richtlijnen om de verspreiding van COVID-19 te voorkomen (de gouden regels).
- Schat je persoonlijke gezondheidsrisico in, indien je aan een ernstige onderliggende aandoening lijdt of twijfelt kan je best een (huis)arts raadplegen.
- Kies voor activiteiten met een beperkt risico, dit zijn activiteiten in de buitenlucht (of goed geventileerde ruimte) waar je met minder dan 100 mensen 'contact' hebt, de fysieke afstand verzekerd is en iedereen in je omgeving zich aan de COVID-19 richtlijnen houdt.