



TOPVOLLEYGENT
VZW



COVID-19 PROTOCOL – vanaf 01.10.2020

Gelet op het feit dat we onze sport veilig willen houden voor iedereen (speelsters, ouders, andere ploegen, enz.) zijn we als club genoodzaakt een aantal richtlijnen uit te werken.

Deze kunnen afwijken van andere omgevingen (school, werk, ...). Deze kunnen ook evolueren in functie van de beslissingen van de overheid.

Naast het feit dat je de richtlijnen van de overheid strikt opvolgt (afstand, handhygiëne, mondmasker), hebben we als club een aantal specifieke richtlijnen opgesteld.

We onderscheiden 3 situaties:

1. Je bent "gewoon" ziek.
2. Je voelt je ziek én je vermoedt zelf een Covid-19 besmetting.
3. Je bent in nauw contact geweest met een bevestigde besmette Covid-19 persoon (hoog-risico-contact) OF je komt uit een rode zone terug.

Symptomen:

Mogelijke Covid-19 symptomen zijn (een combinatie van) de volgende symptomen: koorts, droge hoest, griepig gevoel, spierpijn, hoofdpijn, geur en smaakverlies, vermoeidheid, ...

Definities:

1. **Isolatie:** deze term wordt gebruikt voor een persoon die Covid-19 symptomen vertoont en/of effectief besmet is.
2. **Quarantaine:** deze term wordt gebruikt voor een persoon die een hoog-risico-contact (nauw contact) heeft gehad met een besmette persoon OF uit een rode zone terug komt.
3. **Hoog-risico-contact:** je bent gedurende meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand (onbeschermd) in contact geweest met een besmette persoon (of je hebt er voorwerpen mee gedeeld).

Termijnen:

1. De gehanteerde termijnen bedragen thans 5 (test) en 7 dagen (isolatie of quarantaine).
2. De dag van het contact wordt niet meegeteld; de laatste dag van de quarantaine wordt ook niet meegeteld.

Voorbeeld:

- Je had op zondag (dag 0) een hoog-risico-contact met een besmette persoon.
- Je dient je te laten testen ten vroegste op de 5^{de} dag; dat is dan vrijdag (dag 5).
- De quarantaine duurt minimum 7 dagen; dat is dan t.e.m. zondag (dag 7).
- Je mag vanaf maandag (8^{ste} dag) terug vrij bewegen (indien alles negatief is welteverstaan).
- Stel: je had op zondag een hoog-risico-contact met een besmette persoon, maar je weet pas woensdag dat die persoon besmet is, dan gelden toch de hierboven vermelde termijnen; je kan je dus laten testen vanaf vrijdag (dag 5 na de dag van het contact).

* * *

1. Als je je als speelster ziek voelt, neem je niet deel aan trainingen of wedstrijden.

In het belang van jezelf en je teamgenoten ga je hier heel eerlijk mee om, je coach zal op zijn/haar beurt hier fair mee omgaan.

Verdoezel geen symptomen uit angst voor de invloed op je speelkansen.

Je coach merkt zelf ook wel wanneer je ziek komt trainen/spelen en niet in topvorm bent en daarenboven kan je je ploeggenoten blootstellen aan nutteloze (gezondheids)risico's.

2. Indien je zelf "een vermoeden" hebt van Covid-19, neem je niet deel aan trainingen of wedstrijden.

De symptomen meest verdacht voor Covid-19 zijn hierboven beschreven.

- Je gaat ogenblikkelijk in isolatie en je raadpleegt je huisarts die beslist of een test al dan niet nodig is.
- Indien je huisarts de situatie weinig verdacht vindt en een test onnodig acht, volg je het advies van je huisarts, die zal melden op welke termijn je de trainingen / wedstrijden / activiteiten mag hervatten.
- Indien je huisarts de situatie verdacht vindt en een test voorstelt, licht je ogenblikkelijk de coach en de ploegverantwoordelijke in (die de jeugdvoorzitter en de medische cel van de club inlicht).
- Je ploeg kan voorlopig verder trainen tot je resultaat bekend is.

Je test negatief: je mag uit isolatie, maar je mag pas je volleybalactiviteiten hervatten als je genezen bent.

Je test positief: je blijft in isolatie; je mag uit isolatie als je 3 dagen symptomenvrij bent, maar dit ten vroegste 7 dagen na de test. Je ploeg moet in quarantaine en zich laten testen (zie 3^{de} situatie hieronder).

3. Indien je in nauw contact bent geweest met een Covid-19 positief geteste persoon OF je komt uit een rode zone, dan dien je ogenblikkelijk de huisarts te raadplegen (of een andere door de overheid aangeduide instantie) en neem je niet meer deel aan trainingen / wedstrijden of activiteiten.

Je hebt allicht geen symptomen, want dan val je meestal onder de 2^{de} situatie.

Deze situatie zal zich dus voordoen indien één van je ploeggenoten positief getest heeft (of een klasgenoot, of een familielid of iemand waarmee in nauw contact bent geweest), maar je zelf (nog) geen symptomen hebt.

- Je gaat in quarantaine en je laat je na 5 dagen testen (zie termijnen).
- **Je test negatief:** je mag uit quarantaine na 7 dagen na het laatste contact met de besmette persoon of na terugkomst uit de rode zone; je mag tevens je volleybalactiviteiten hervatten.
- **Je test positief:** je blijft in quarantaine / isolatie; je mag uit quarantaine na 7 dagen na de test. Je ploeg moet in quarantaine van zodra de positieve test gekend is en moet zich laten testen (5 dagen na laatste contact).

Moet je in quarantaine of isolatie, vraag dan steeds een attest van "verplichte quarantaine van... tot..." aan je huisarts.

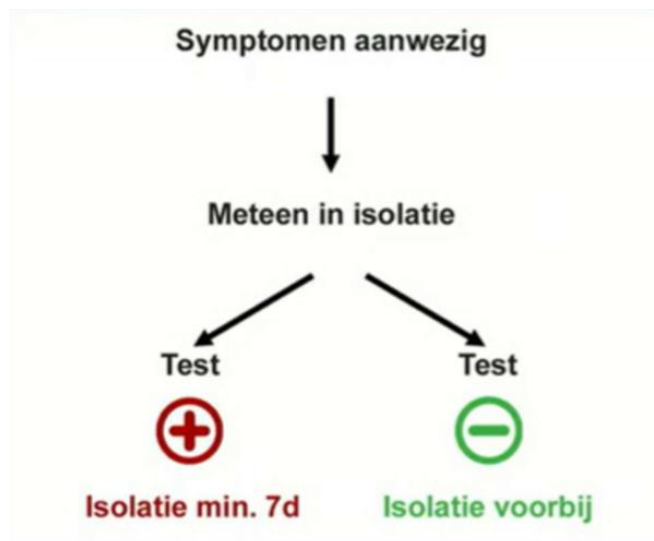
Verplichte quarantaine van een speelster en/of een ploeg heeft immers zijn invloed op de competitie om reden dat wedstrijden mogelijks moeten worden uitgesteld en de Volleybalbond enige vorm van bewijs vraagt aan de club.

Dit attest bezorg je asap aan je ploegverantwoordelijke die het overmaakt aan de jeugdvoorzitter en de medische cel van de club.

Voor meer informatie raadpleeg de gevaldefinitie, de indicaties voor testen en de procedure voor contacten op <https://covid-19.sciensano.be/nl>

SCHEMATISCH:

Indien je Covid-19 symptomen vertoont:



Indien je een hoog-risico-contact had OF uit een rode zone komt, maar geen symptomen vertoont:

