

5355311

To: (10)(2e) (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl
Cc: (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl
From: (10)(2e)
Sent: Tue 3/24/2020 3:59:58 PM
Subject: Q's & A's Zelfstandig sporten in tijden van Corona

Hoi (10)(2e)

Hierbij het lijstje Q&A voor de zelfstandige sporter. Morgen komt NOC*NSF (in samenwerking met VSG, AMC en KNVB) met een eigen document over sporten en bewegen in tijden van Corona. Er zijn een paar zaken geel gearceerd en bronnen heb ik in afwijkend lettertype geplaatst omdat ik niet weet of die nu juist wel of niet toegevoegd moeten worden. Zou je het mij en (cc) willen laten weten als dit online is (of als bekend is wanneer)? Dan kan ik dat bijvoorbeeld aan NRZ laten weten en licht NOC*NSF in. (10)(2e) (10)(2e)

Groeten,
(10)(2e)

Q&A's zelfstandig sporten

Ik wil graag zelfstandig sporten. Op welke manier kan dat veilig?

Sporten in de openbare ruimte is toegestaan in een groep van maximaal 3 personen waarbij de 1,5 meter afstand in acht genomen dient te worden. Iedereen met (lichte) klachten blijft binnen.

Voor aanvullende adviezen om te sporten en bewegen in tijden van Corona hebben VSG, KNVB, NOC*NSF en AMC een document opgesteld [Invoegen verwijzing+link wanneer dit online beschikbaar is]

Kan ik op sportaccommodaties terecht om individueel te sporten?

Nee. Alle sportclubs en sportvoorzieningen zijn in ieder geval tot 6 april gesloten.

Gaat mijn bootcamp-, kickboks- of yogacursus onder leiding van een instructeur in het park door?

Nee. Er vinden in ieder geval tot 6 april geen georganiseerde sportactiviteiten plaats, ook niet in de openbare ruimte.

Kan het virus doorgegeven worden via zweet?

Het virus wordt vooral doorgegeven door personen die binnen 1,5 meter van elkaar staan via nies- en hoestdruppeltjes. Niet door zweet.

Heeft de duur/intensiteit van het sporten invloed op mijn immuunsysteem, en ben ik bij zware inspanningen kwetsbaarder voor het virus?

Vermijd lange intense runs of fietstochten omdat je hierbij je glycogeenvoorraden uitput, en dan functioneert je immuunsysteem niet zo goed als normaal. Dat betekent niet dat je helemaal moet stoppen met hardlopen of sporten. Er is een heel sterk verband tussen regelmatige lichaamsbeweging en een sterk immuunsysteem, dus de voordelen van hardlopen voor het immuunsysteem wegen op lange termijn veel zwaarder dan eventuele gevaren op korte termijn.

Bron: <<https://www.runnersworld.com/nl/nieuws/a31724734/veelgestelde-vragen-hardlopen-coronavirus-covid-19/>>

(Aan het woord: David Nieman, hoogleraar aan de Appalachian State University en directeur van het Human Performance Lab van het North Carolina Research Campus)

Kan ik veilig zwemmen in open water?

Voor zwemmen in open water geldt ook het advies om minimaal 1,5 meter afstand tot andere personen aan te houden. Dit geldt zowel tijdens het zwemmen als voorafgaand en na het zwemmen.

Daarnaast is het belangrijk om te realiseren dat het zwemwater in de maanden maart en april nog zeer koud is. Mede om die reden is het open water seizoen geopend vanaf 1 mei. Vanaf deze datum wordt landelijk de waterkwaliteit gemeten bij de door de provincie aangewezen zwemlocaties in open water. Deze informatie is allemaal te vinden via de site www.zwemwater.nl, of download de App.

Het is onbekend in hoeverre het virus overdraagbaar is via open water. Wel geeft het KWR aan dat voor eerdere coronavirussen water geen of geen belangrijke verspreidingsroute is.

Is het erg als spuug of slijm van een andere sporter op mijn kleding komt?

De Wereldgezondheidsorganisatie stelt dat coronavirussen een paar uur tot meerdere dagen op een oppervlak zou kunnen overleven, en dus ook op sportkleding. Als je kleding wordt geraakt door spuug, raak het gebied dan niet aan en verander zo snel mogelijk van kleding. Was daarna je handen.

Bron: <<https://www.runnersworld.com/nl/nieuws/a31724734/veelgestelde-vragen-hardlopen-coronavirus-covid-19/>>

Wordt het virus doorgegeven als je van dezelfde sportmiddelen (rek, bank, etc.) gebruikmaakt?

Een virus heeft altijd een mens of dier nodig om 'in leven te blijven' en zich te kunnen delen. Buiten het lichaam kan het virus maar kort overleven. Dat is afhankelijk van bijvoorbeeld het soort oppervlak, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Zo overleeft het virus in het algemeen beter op harde/gladde materialen zoals plastic, metaal en glas, en minder goed op poreuze oppervlakken zoals papier en karton.

De kans dat je besmet raakt door het aanraken van een product of oppervlak is heel klein, maar niet helemaal uitgesloten. Wel neemt het aantal virusdeeltjes heel snel (exponentieel) af buiten het lichaam. In het algemeen raden we aan om regelmatig je handen te wassen. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kun je eenvoudig reinigen met een gewoon schoonmaakmiddel.

Bron: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#vragen%20over%20voorkomen%20besmetting>

Kan ik nog bridge spelen, schaken of andere denksporten doen?

Veel van deze denksporten vereisen dat deelnemers aan dezelfde tafel zitten en dat is in veel gevallen binnen 1,5 meter. Daarnaast worden de materialen (speelkaarten, stukken) vaak doorgegeven waardoor het risico op besmetting vergroot wordt.

Denksporten lenen zich echter wel goed voor digitale varianten. Via internet zijn vele mogelijkheden, zo raadt de Bridgebond Stepbridge.nl aan en ook voor andere denksporten zijn diverse applicaties beschikbaar. Zo verwijst de schaakbond voor jeugd naar de online jeugdschaakclub Schaakmatties.

Kan ik of mijn kind(eren) veilig op een pleintje buitenspelen en sporten?

Dat kan alleen als je geen (lichte) gezondheidsklachten hebt. Daarbij bovendien ook op deze plaatsen de richtlijn om op minimaal 1,5 meter afstand van anderen te blijven. Sommige spelvormen passen in deze richtlijnen beter dan anderen.

Geldt social distancing ook voor sport- en beweegactiviteiten met dieren? Kan ik de hond nog uitlaten en paardrijden?

Er is op dit moment geen bewijs dat gezelschapsdieren, zoals honden en katten, ziek kunnen worden van het nieuwe coronavirus, of dat zij dit virus verspreiden naar mensen. De Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra heeft aangegeven dat verzorging en bewegen van paarden op individuele basis is toegestaan.

Bron: <https://www.fhrs.nl/nieuws/168-corona-beweging-is-paardenwelzijn>

Kan ik contributie of lesgeld terugvragen van mijn vereniging of fitnessclub andere sportaanbieder?

Terugvragen kan altijd, maar we moedigen iedereen aan om de normale uitgavenpatronen te handhaven zolang dat kan zodat uw favoriete sportaanbieder nog altijd uw favoriete sport kan aanbieden wanneer deze uitzonderlijke situatie voorbij is. Kunt u het toch niet missen, vraag dan of het mogelijk is om de huidige betaling om te zetten in tegoed. Daarmee neemt u een aandeel in de toekomst van de sport.

Wanneer kan ik weer gewoon sporten zoals ik dat zelf wil?

Dat is nog onbekend. Op uiterlijk 6 april wordt bezien in hoeverre deze maatregelen verlengd worden.

(10)(2e)

Beleidsmedewerker

Directie Sport

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Pamassusplein 5 | 2511 VX | Den Haag

Postbus 20350 | 2500 EJ | Den Haag

M +31

(10)(2e)

(10)(2e)@minvws.nl