



Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport  
T.a.v. de Minister van VWS, de heer M.J. van Rijn  
Postbus 20350  
2500 EJ 's-GRAVENHAGE

Arnhem, 15 april 2020

**Kenmerk**

DIR\_026

**Betreft**

Herstart training en openen trainingsfaciliteiten

Geachte heer van Rijn, beste Martin,

Topsporters werken thuis

Op dit moment gaat alle energie en prioriteit van ons allen uit naar het tegengaan van de verspreiding van het coronavirus en het beschermen van de kwetsbare groepen tegen Covid-19. Vanaf het begin van de crisis heeft de sport gehoor gegeven aan de oproep tot social distance en daarna zeer loyaal uitvoer gegeven aan de genomen maatregelen inclusief de daarbij behorende verboden om samenkomsten te organiseren en sportaccommodaties open te stellen. Dit alles onder de overkoepelende opvatting dat we het virus er alleen samen onder kunnen krijgen mede ondersteund door de oproep #BlijfThuis.

Specifiek voor de topsport in Nederland betekende dit dat op 15 maart jl. de 5 Centra voor Topsport en Onderwijs (CTO's), alsmede BVO's, door NOC\*NSF en de KNVB zijn opgeroepen om met directe toegang te sluiten. Deze sluiting is geëffectueerd inclusief de voorzieningen waarmee topsporters en talenten worden ondersteund in hun dagelijkse trainingssetting. Het strikte advies van NOC\*NSF en KNVB bleek op dezelfde dag ingehaald door een algeheel verbod van de overheid om sportaccommodaties open te stellen. Vanaf 15 maart werken alle topsporters thuis.

Gezondheidsrisico's

De topsporters en hun begeleiders hebben de bestaande richtlijnen met constante aandacht voor veiligheid en gezondheid van de Nederlandse samenleving in acht genomen. Net als in andere sectoren van de samenleving is er zoveel als mogelijk aan gedaan om 'thuiswerken' mogelijk te maken door hen in hun thuisomgeving te faciliteren met trainingsmateriaal, individuele fysieke programma's, aangepaste voedingsschema's en (mentale) adviezen.

**Bezoekadres**

Papendallaan 60, Arnhem

**Postadres**

Postbus 302, 6800 AH Arnhem

**Telefoon**

026 5.1.2e

**Email**

onele.erc@nocnsf.nl

**Web**

www.nocnsf.nl

Partners: Nederlandse Loterij • AD • Heineken • H2 • Rabobank

Door de forse daling in trainingsbelasting dreigen er nu echter gezondheidsklachten en blessures te ontstaan door een scala aan veranderingen o.a. op metabool, cardiaal en pulmonaal gebied. Het resultaat van de huidige situatie is dat sporters nu al kampen met een evidente afname van de sport specifieke fysieke conditie en hiermee gezondheidsrisico's lopen. Bijkomende gevolgen zijn een verlies van hun sportieve (internationale) uitgangspositie, maatschappelijke waarde en financiële inkomsten die gerelateerd zijn aan de sportprestaties op het veld.

#### Thuiswerken niet de oplossing

Nu, na meer dan 4 weken, kan geconstateerd worden dat het thuiswerken voor deze beroepsgroep niet de oplossing is om hun werkzaamheden voort te zetten. Dit kan alleen onder suboptimale omstandigheden worden gedaan. Hoewel deze beroepsgroep goed in staat zou zijn om geheel binnen de richtlijnen van RIVM op een eigen specifieke veilige werkomgeving hun noodzakelijke arbeid te verrichten is dat vanwege het sluiten van alle sportaccommodaties niet mogelijk. De richtlijn dat je mag werken 'op je werk' als dat werk thuis niet gedaan zou kunnen worden, lijkt topsporters op het lijf geschreven te zijn. De daarvoor geschikte werkplekken zijn echter geheel gesloten.

#### Gereguleerde herstart trainingen

Vandaar dat wij er op aandringen om, op een zeer gereguleerde wijze het voor topsporters mogelijk te maken op een aantal specifiek aan te duiden trainingslocaties, hun werk weer te mogen hervatten. Uiteraard geheel binnen de daarvoor door RIVM uitgevaardigde adviezen en richtlijnen en onder strikt medisch toezicht.

De 5 topsportcentra en BVO's zijn meer dan bereid om in overleg met betrokken partijen, waaronder gemeenten en veiligheidsregio's, specifieke topsportaccommodaties te heropenen en beschikbaar te stellen voor een zeer beperkt aantal topsporters zodat zij hun training kunnen hervatten.

De afgelopen weken is NOC\*NSF veelvuldig in contact geweest met VWS om te komen tot richtlijnen waarbinnen de topsport in gegeven gevallen de training zou kunnen hervatten.

#### Richtlijnen voor hervatten topsporttrainingen

Uitgangspunten:

- Boven alles de RIVM richtlijn naleven. Strikte handhygiëne toepassen, inclusief het geregeld wassen met zeep en desinfecteren met handalcohol. Bij de geringste klachten thuisblijven.
- Heldere afspraken maken over wie er wel en niet tot de trainingsfaciliteiten toegang heeft (namen / rugnummers). Controle op de toegang en handhaving door aangewezen personen.
- Nooit sporters alleen laten trainen. Iemand per programma aanwijzen, die per programma de RIVM richtlijnen controleert binnen de trainingssetting. Daarnaast is niet alleen trainen essentieel voor het kunnen monitoren van de topsporters (o.a. op gezondheid).
- Elke bond bij mogelijkheid tot herstart een plan laten maken betreffende de aanpak binnen de RIVM richtlijn. Dit wordt beoordeeld door een "toetsing panel" van NOC\*NSF met daarin de medische staf, virologische expertise, prestatie manager / hoofd Strength

& Conditioning (krachttraining). Alleen bij goedkeuring (bindend advies) is herstart mogelijk.

- Meerdere groepjes in kleine aantallen in topsportfaciliteit toelaten. Per sport zal hier een plan voor worden gemaakt afhankelijk van de hoedanigheid van de topsportfaciliteit.
- Delen van attributen rondom de sport minimaliseren. Door één persoon deze attributen laten klaarzetten en opruimen, gevolgd door desinfectie.
- Na elke fitness-sessie, na een enkele sporter, de gebruikte apparatuur desinfecteren.

#### Overwegingen

- Samen trainen geeft wellicht (gering) hoger risico op het oplopen van het coronavirus, al is men asymptomatisch. Momenteel wordt juridisch en verzekeringstechnisch getoetst welke gevolgen het oplopen van het coronavirus in een trainingssetting mogelijk heeft.
- Respect hebben voor de arbeidsrechtelijke omstandigheden van het beroep van sporter. Bij hervatting van de training duidelijk communiceren dat trainen, zelfs onder gecontroleerde omstandigheden, kan betekenen dat de kans op besmetting met het coronavirus (gering) toeneemt. Er mag ook NIET worden getraind als de sportfaciliteiten weer geopend zijn.
- Laat de trainingsbelasting niet meer dan 10-15% van week tot week toenemen i.v.m. de kans op immunosuppressie bij grotere toenames (grotere kans op infecties / besmetting).
- Vermijd langere trainingen met constante intensiteit (zonder rust), omdat deze kunnen leiden tot verstoringen van het immuunsysteem.
- Houdt rekening met andere stressoren, die sporters in hun leven hebben (inclusief hoe ze omgaan met de corona-situatie). Hoe meer stressoren hoe groter de kans op immunosuppressie.
- De exacte invloed van de dynamische component van verspreiding aerosolen is nog onvoldoende bekend. Die verschilt per sport en kan o.a. afhankelijk zijn van klimatologische omstandigheden. Dit moet nog verder worden onderzocht (i.s.m. met het RIVM) en zal moeten resulteren in een nog specifiekere advies.

We hopen zo helder te hebben geschetst wat momenteel de situatie is in de topsport en hoe wij denken dat binnen de RIVM richtlijnen training weer voorzichtig kan worden herstart.

Met vriendelijke groet,  
NOC\*NSF

