
COVID-19 : Fase 4 – verplichting mondkmaskers

COVID-19 : Phase 4 - masques obligatoires

Sinds 1 juli 2020 bevinden we ons in fase 4 van de heropstart. We willen iedereen hierbij nogmaals attent maken op de algemene regels.

- Blijf de hygiëneregels nauwgezet opvolgen, zowel voor jezelf als voor de anderen (wassen/ontsmetten van de handen en eventueel gebruikte materialen).
- Houd (nog) steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden. Draag een mondkmasker indien dit tijdens een sportactiviteit niet altijd mogelijk is.
- Blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Hervat de trainingen pas als het mag van je arts.
- Blijf thuis als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Hervat de trainingen pas als het mag van je arts.
- Blijf thuis als je tijdens het sporten of elders contact hebt gehad met iemand die positief werd getest op het virus. Hervat de trainingen pas als het mag van je arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij ? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.
- Heb je contact gehad met iemand die positief werd getest ?
 1. *Met onmiddellijke ingang verplichte zelf-quarantaine*
 2. *Dag 5 na het contact : afname PCR test Covid-19*
 3. *Bij negatief resultaat mag de activiteit hernomen worden, mits extra zorg voor de basismaatregelen : mondkmasker, handhygiëne, social distancing*
 4. *Dag 12 na het contact : hertesting*

Gezien coaches opnieuw fysiek contact kunnen hebben met de schaatsers (meervoud) en de minimumafstand daarbij niet kan gerespecteerd worden, **heeft de Raad van Bestuur KBKF beslist coaches de verplichting op te leggen een mondkmasker te dragen tijdens de trainingen.**

Version française à la page suivante.

**Koninklijke Belgische Kunstschaatsen Federatie vzw – K.B.K.F.
Fédération Royale Belge de Patinage Artistique asbl – F.R.B.P.A.**

aangesloten bij B.O.I.C. en I.S.U. /affilié au C.O.I.B. et I.S.U.

Depuis le 1er juillet 2020, nous sommes dans la phase 4 du redémarrage.
Nous souhaitons rappeler à tous les règles générales.

- Continuez à suivre scrupuleusement les règles d'hygiène, pour vous-même et pour les autres (lavage/désinfection des mains et tout matériel utilisé).
- Gardez (toujours) à 1,5 mètre de toute personne extérieure à votre foyer. Portez un masque buccal si cela n'est pas toujours possible lors d'une activité sportive.
- Restez à la maison si vous présentez des symptômes pouvant indiquer COVID-19, comme une grippe, de la fièvre, une toux, un essoufflement, des écoulements nasaux ou une fatigue inhabituelle. Ne reprenez pas l'entraînement avant que votre médecin ne vous le permette.
- Restez à la maison si un camarade de maison présente des symptômes ou s'est révélé positif pour le virus. Ne reprenez pas l'entraînement avant que votre médecin ne vous le permette.
- Restez à la maison si vous avez été en contact avec quelqu'un qui a été testé positif au virus pendant l'exercice ou ailleurs. Ne reprenez pas l'entraînement avant que votre médecin ne vous le permette.
- Avez-vous eu une augmentation de votre température corporelle? Reposez-vous aussi longtemps que vous avez eu de la fièvre. Par exemple, après 3 jours de fièvre, vous ne pouvez pas faire d'exercice pendant 3 jours supplémentaires, en raison du risque d'infection cardiaque.
- Avez-vous été en contact avec quelqu'un qui a été testé positif ?
 1. Auto-quarantaine obligatoire immédiate
 2. Jour 5 après le contact: faites le test PCR Covid-19
 3. En cas de résultat négatif, l'activité peut être relancée, à condition que des précautions supplémentaires soient prises pour les mesures de base: masque buccal, hygiène des mains, distanciation sociale
 4. Jour 12 après le contact: nouveau test

Étant donné que les entraîneurs peuvent donc à nouveau avoir un contact physique avec les patineurs (pluriel) et que la distance minimale ne peut pas être respectée, **le conseil d'administration FRBPA a décidé d'imposer aux entraîneurs de porter un masque pendant l'entraînement.**