

BEGELEIDENDE GIDS

ORGANISATIE

GROEPSRIT

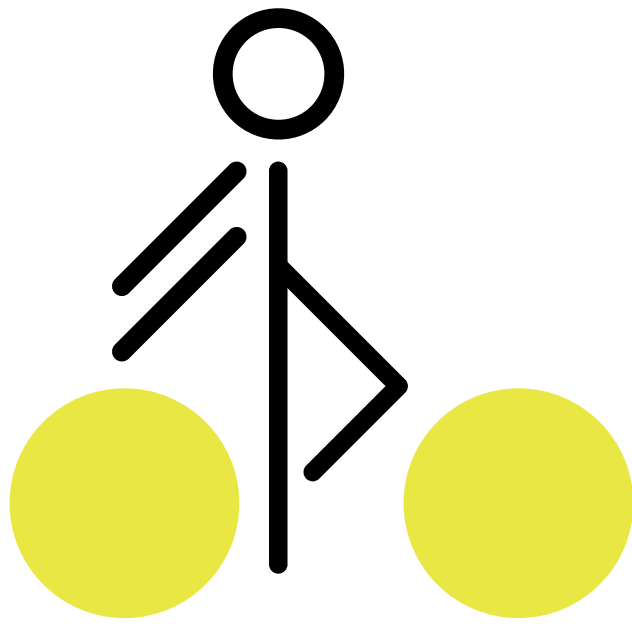
RECREATIEVE

CLUBS



CYCLING

VLAANDEREN



INTRODUCTIE

De voorzorgsmaatregelen tegen het bestrijden van het coronavirus zijn en blijven nodig om de verspreiding van het coronavirus te beperken. Ze kunnen niet onmiddellijk en volledig worden opgeheven.

Een gefaseerde afbouw van de beperkingen is noodzakelijk. Een eerste grote versoepeling is het opnieuw mogelijk maken van groepsritten.

Het heropstarten van het rijden in groep als recreatieve wielclub werd dus opnieuw mogelijk gemaakt. De groep mag bestaan uit maximaal 20 leden, maar Cycling Vlaanderen raadt aan om in kleinere groepen opnieuw de weg op te gaan. Op die manier kan je de veiligheid van je leden beter garanderen.

Je dient bovendien de social distance van 1,5 meter zijdelings en voor/achter te behouden en je mag hierbij de andere weggebruikers niet hinderen. Te allen tijde dient een trainer, initiator of wegkapitein aanwezig te zijn. Hij of zij draagt de verantwoordelijkheid over de groep.

VERDERE VRAGEN?

Contacteer ons gerust op onderstaande manier:

MATHIEU BRUYNEEL

Coördinator Recreatiesport

mathieu.bruyneel@cycling.vlaanderen

+32(0)4 72 28 18 92

MASSIMO VAN LANCKER

Coördinator Competitie

massimo.van.lancker@cycling.vlaanderen

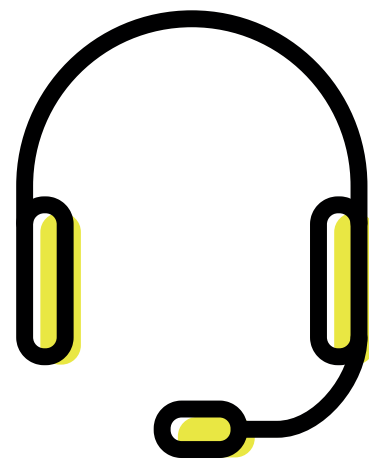
+32 (0)4 74 02 62 66

ANNE-LAURE GHEERARDYN

Sporttechnisch medewerker

anne-laure.gheerardyn@cycling.vlaanderen

+32 (0)4 92 46 77 57

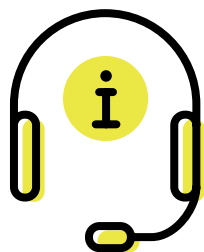


BELANGRIJKE RICHTLIJNEN VOOR DE CLUB

Hieronder kan je een aantal richtlijnen vinden waarmee je als club rekening kan houden bij de organisatie van een groepsrit. Wanneer je de onderstaande richtlijnen volgt dan beperken we samen de risico's op besmetting maximaal.

Op woensdag 13 mei 2020 werden volgende versoepelingen bekend gemaakt. In groep fietsen wordt toegelaten onder volgende voorwaarden. (onder voorbehoud van het ministerieel besluit dat nog kan afwijken):

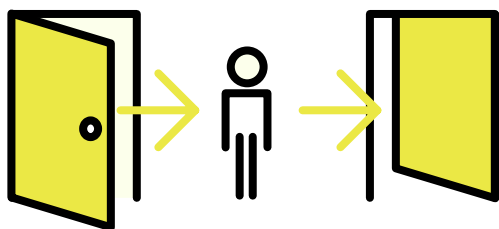
- De versoepeling kan ingaan vanaf maandag 18 mei 2020
- Enkel in clubverband, geen vriendengroepen
- Maximum 20 personen
- Met een trainer/wegkapitein
- Houd afstand. Gebruik je gezond verstand!



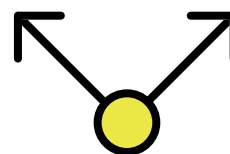
VOORZIE EEN CONTACT-
PERSOON EN INFORMATIE
VOOR JE LEDEN



ZORG VOOR VOLDOENDE
MOGELIJKHEDEN OM DE
HANDEN TE WASSEN



ZORG VOOR VLOT IN-/UIT-
GANGSVERKEER BIJ
EVENTUEEL GEBRUIK
SPORTACCOMMODATIE



DEEL GEEN
(SPORT)MATERIAAL UIT

1. Zorg ervoor dat je leden goed geïnformeerd naar de groepsrit komen

Neem tijdig contact op met je leden om hen te informeren over de regels in jullie club. Verder in het document staan mee te delen richtlijnen aan de sporter (pg.10) binnen je club die je hiervoor kan gebruiken.

2. Bepaal op voorhand per groep een wegkapitein

Informeer je leden over wie de wegkapitein zal zijn tijdens de geplande groepsrit(ten). Leg uit wat de functie en de verantwoordelijkheden zijn van hen. We sommen de taken en de voorwaarden nog even voor je op:

- De wegkapitein zorgt voor de goede verloop van de fietstochten
- Hij mag dwarsverkeer stilleggen aan een kruispunt zonder verkeerslichten, zodat de groep samen kan oversteken
- De wegkapitein zorgt voor een goede communicatie binnen de groep
- Hij houdt de groep samen door voor- en achteraan te rijden

Voorwaarden:

- Hij of zij dient minstens 21 jaar te zijn
- De wegkapitein moet geen opleiding gevolgd te hebben.
- De wegkapitein dient een band te dragen aan de linkerarm met de nationale driekleur en het woord 'wegkapitein' in zwarte letters op de gele streep
- Bij het doen stoppen van dwarsverkeer dient een wit rond verkeersbord met rode rand gebruikt te worden.
- De wegkapitein hoeft geen fluohesje te dragen, we raden dit echter wel aan.



3. Voorzie een vast contactpersoon binnen de club om vragen van leden te kunnen beantwoorden

Zorg dat het voor iedereen binnen je club duidelijk is wie de contactpersoon is. Duidelijke en juiste informatie geven is in deze periode heel belangrijk.

4. Voorzie een contactpersoon binnen de club voor de contact-tracers en/of de federatie

In functie van het bestrijden van het virus is het zeer belangrijk dat één contactpersoon binnen de club gekend is om te kunnen contacteren bij besmettingen.

5. Aanwezigheidslijst van de groepsrit(ten)

Bij iedere groepsrit is het belangrijk om een aanwezigheidslijst bij te houden. Bij besmettingen kan gemakkelijk aangegeven worden wie aanwezig was tijdens de groepsrit. Hier zou dus kunnen naar gevraagd worden.



6. Het gebruik van kleedkamers is niet toegelaten

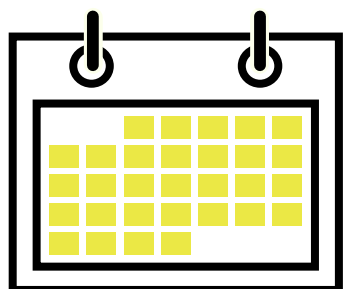
Leden maken zich thuis klaar voor de training. Douchen na de training moet ook thuis gebeuren.

7. Het uitbaten van een cafetaria is niet toegelaten

Het uitbaten van een cafetaria is niet toegelaten. Blijf na de rit ook niet hangen. Ga onmiddellijk na de rit naar huis.

8. Beperk het aantal aanwezigen op je groepsrit(ten)

Personen die niet aanwezig dienen te zijn moeten we zoveel mogelijk proberen te vermijden bij de samenkomsten van leden van je club. De afstand van 1,5 meter dient hierbij gerespecteerd te worden. Het dragen van een mondkapje wordt aangeraden. Volg de maatregelen van de nationale veiligheidsraad strikt op.



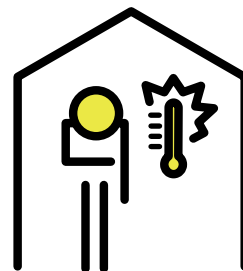
- 9. Zorg voor voldoende mogelijkheden om de handen te wassen**
Voorzie ook zeep of alcoholgel voor je leden bij de start van de groepsrit.
- 10. Zorg voor een vlot in-/uitgangsverkeer bij eventueel gebruik van sportaccommodatie**
Vermijd gelijktijdige aankomst van leden. Hou voldoende afstand van elkaar en voorzie als het mogelijk is meerdere in- en uitgangen. Besteed ook aandacht aan de inrichting van de parking.
- 11. Begroet elkaar niet door elkaar aan te raken**
Er zijn voldoende alternatieven voor een handdruk of een kus. Wees creatief!
- 12. Bepalingen rond het eventueel gebruik van accommodatie aan het vertrekpunt van de groepsrit.**
Algemeen kunnen we stellen dat iedereen zo veel mogelijk buiten moet blijven en afstand dient te houden. Kan de afstand van anderhalve meter niet gehandhaafd worden dan dient een mondk masker gedragen te worden.
→ Is er sanitair voor handen? Zorg dan voor maximale hygiëne.
- Handen wassen vóór en na gebruik van het toilet
 - Respecteer maximaal social distancing
 - Voorzie papieren doekjes om handen te drogen; vermijd het gebruik van elektrische handdrogers of handdoeken
 - Voorzie vloeibare zeep, bij voorkeur in dispensers die niet moeten worden aangeraakt
 - Grondige reiniging en verluchting op geregelde tijdstippen is noodzakelijk
 - Handcontactpunten (lichtknoppen, deurklinken en -knoppen) dienen regelmatig gereinigd te worden.
- 13. Sportmateriaal wordt niet uitgedeeld**
Iedere sporter gebruikt zijn eigen sportmateriaal (fiets, helm, kledij, schoenen, drinkbus) en zorgt voor eigen bevoorrading gedurende de groepsrit.



MEE TE DELEN RICHTLIJNEN AAN DE SPORTER

1. Blijf thuis als je ziek bent

Ben je ziek (hoesten, keelpijn, lichaamstemperatuur boven 37,5, diarree, spierpijn, ...) of voel je jou niet optimaal? Blijf dan thuis en verplaats je niet naar de club. Je kan steeds je eigen temperatuur meten bij aanvang van de training.



2. Was je handen voor je vertrekt naar de groepsrit

Bij iedere wasbeurt was je je handen grondig. Zeep of handzeep gebruik je hiervoor het best.

3. Neem je eigen bevoorrading mee op training

4. Gebruik je eigen sportmateriaal (fiets, helm, kledij, schoenen, drinkbus)

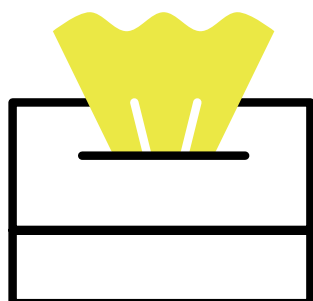
5. Vermijd nauw contact met je clubleden. Hou voldoende afstand

Hou minstens 1,5 meter afstand van elkaar. Kan je dit niet garanderen dan draag je een mondkapje.

6. Neem een zakdoek mee op training

Spuwen en snot wegblazen op training is niet toegestaan en is sowieso niet hoffelijk. Daarom voorzie je best een aantal papieren zakdoeken om tijdens de groepsrit te gebruiken. Je houdt die uiteraard bij en gooit die thuis weg in een afgesloten vuilnisbak.

Gebruik het zakdoekje ook om in te hoesten of om in te niezen. Bijhouden tot thuis en weggooien in een afgesloten vuilnisbak.



7. Was je thuis

Kleedkamers zijn momenteel niet open in de sportaccommodaties. Na de training wast iedere sporter zich thuis. Voorzie extra kledij om niet bezweet de verplaatsing naar huis te moeten maken.

8. Was je handen geregeld met water en zeep of met alcoholgel op de training

Kleedkamers zijn momenteel niet open in de sportaccommodaties. Na de training wast iedere sporter zich thuis. Voorzie extra kledij om niet bezweet de verplaatsing naar huis te moeten maken.

9. Geef geen hand, kus of knuffel

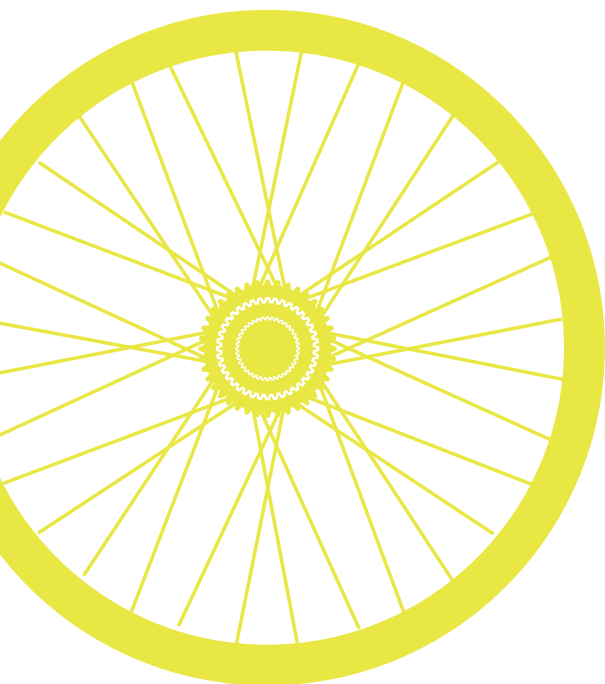
10. Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen

11. Let extra op bij mensen die gevoelig zijn voor het virus

Mensen met diabetes, obesitas of problemen met hart, longen of nieren zijn extra gevoelig aan het virus.

12. Verplaatsen naar het vertrekpunt

Het beperkt verplaatsen met de wagen naar het vertrekpunt is toegelaten. Met de fiets naar het vertrekpunt gaan is het meest aangewezen.



Inspiratie en tips?

Op onze website verzamelen we alle info voor clubs en fietsers omtrent het coronavirus en de heropstart van clubritten.

Wil je alternatieve trainingen organiseren, routes uitproberen of gewoon updates bekijken?

Surf naar www.cycling.vlaanderen voor alle info!

