

Nieuwsflits

Meer Bewegen voor Ouderen

Beste lesgever en organisatie van MBvO activiteiten,

N.a.v. de persconferentie van 13 oktober jl. en de vele vragen uit het werkveld hebben wij alle richtlijnen geïnterviewd. Samen met een aantal deskundigen hebben we voor jullie een overzicht gemaakt om duidelijkheid te geven wat dit betekent voor MBvO activiteiten.

Uitgangspunt zijn de landelijke richtlijnen. Daarnaast kan het zijn dat er specifieke richtlijnen worden opgelegd door je veiligheidsregio, je gemeente of de organisatie van de groepen waarvoor je lesgeeft.

Zodra er nieuwe of concretere informatie beschikbaar is, informeren wij jullie hierover. Stem altijd met je eigen organisatie of je gemeente af welke richtlijnen voor jouw groepen gelden. Dit kan altijd anders zijn dan ons advies.

Gezien het belang van bewegen voor de gezondheid en participatie van onze doelgroep en inachtneming van de nu geldende algemene richtlijnen, hanteren we het volgende:

- Beweegactiviteiten kunnen doorgaan mits de organisatie, de lesgever en de deelnemers akkoord zijn en zich veilig voelen;
- Bij binnenkomst en vertrek wordt een mondkapje gedragen;
- Voor alle deelnemers gelden de landelijke richtlijnen;
- De deelnemers moeten op 1,5 meter afstand blijven;
- Voor binnensporten geldt een maximaal van 30 personen per zelfstandige ruimte (inclusief lesgever);
- Voor teamsporten (binnen en buiten) geldt dat er met het hele team gesport mag worden, maar alleen in groepjes van maximaal 4 personen;
- Zorg dat herkenbaar is welke sporter bij welk groepje hoort en deze groepjes mogen niet mengen;
- Hou ook tijdens sportbeoefening onderling 1,5 meter afstand tot elkaar en de verschillende groepen;
- Deel geen handmaterialen met elkaar en maak deze na het sporten goed schoon;
- De deelnemers verlaten na afloop de accommodatie zo snel mogelijk met inachtneming van de 1,5 meter;
- In de accommodatie is sportbeoefening toegestaan, zowel qua ruimte als qua regelgeving. Omdat MBvO activiteiten niet altijd in sportaccommodaties plaatsvinden, kan het voorkomen dat een accommodatie gesloten is, omdat ze een horecabestemming heeft. Indien de locatie een sportbestemming heeft, b.v. biljarten of koersbal, dan is sportbeoefening mogelijk mits het lokaal gezag daarvoor vooraf toestemming heeft gegeven en voldaan wordt aan alle richtlijnen .

Praktijkvoorbeelden

Een groepsles aerobics is een individuele beoefening. Tijdens deze les mogen er dus maximaal 30 personen in de ruimte zijn met in acht nemen van de 1,5 meter regel. Dit geldt ook voor stoelgymnastiek voor senioren in een buurthuis.

Realiseer je dat we met een kwetsbare doelgroep werken en dat veiligheid voorop staat.

De **Rijksoverheid** hanteert de volgende adviezen voor risicogroepen:

Niet iedereen wordt even ziek van het coronavirus. Sommige mensen ontwikkelen nauwelijks klachten, anderen worden zeer ernstig ziek. Voor bepaalde groepen is het wel duidelijk dat zij een groter risico lopen heel ziek te worden van het coronavirus of zelfs te overlijden.

- Mensen die ouder zijn dan 70 jaar hebben een verhoogd risico om ernstig ziek te worden van het coronavirus. Dit geldt nog sterker voor ouderen die minder zelfredzaam zijn, dan voor vitale ouderen. Ook mensen met een onderliggende aandoening lopen een groter risico. Wees extra voorzichtig en volg de basisregels goed op.
- Bij bezoek aan mensen die tot een risicogroep behoren, is het extra belangrijk de basisregels goed op te volgen, zoals 1,5 meter afstand houden. Maak duidelijke afspraken met elkaar en bespreek vooraf of iemand klachten heeft. Als bezoekers of ouderen verkoudheidsklachten, koorts en/of benauwdheid hebben, stel het bezoek dan uit. Als het bezoek buiten kan, dan is dat beter dan binnen.

De landelijke regels voor sport en bewegen van de Rijksoverheid zijn als volgt:

- Per 14 oktober 22:00 uur zijn sportactiviteiten zeer beperkt mogelijk.
- Alleen sporten die met een onderlinge afstand van 1,5 meter kunnen zijn toegestaan.
- Maximaal 4 personen mogen samen sporten in een groepje.
- Er worden geen wedstrijden gespeeld.
- Toeschouwers zijn niet toegestaan.
- Voor individuele binnensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Iedereen in het groepje houdt 1,5 meter afstand van elkaar. En er geldt een maximum van 30 personen per zelfstandige ruimte. Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten zolang er meer dan 1,5 meter tussen de groepjes zit. En zolang er een duidelijke afbakening is tussen de groepjes en zij niet mengen.
- Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten zolang er meer dan 1,5 meter tussen de groepjes zit en de buitenruimte dat toelaat. Er moet een duidelijke afbakening zijn tussen de groepjes en zij mogen niet mengen.
- Kinderen en volwassenen (professionals en amateurkunstbeoefenaars) mogen kunst beoefenen, repeteren en optreden. Hier vallen voor het MBvO de dansactiviteiten onder. Hier gelden dan dezelfde regels als voor andere activiteiten 'binnen' of 'buiten'.

We raden je aan om het [sportprotocol](#) van NOC*NSF goed door te lezen om het sporten zo verantwoord mogelijk te laten verlopen. Daar vind je ook de [veel gestelde vragen](#) over sporten en het coronavirus. Ook hebben zij een helpdesk waar je via whatsapp je vragen kunt stellen.

We hopen dat jullie lessen, met in achtneming van de richtlijnen, door kunnen blijven gaan. Wij houden dagelijks de landelijke berichtgeving en richtlijnen bij en bij wijzigingen sturen wij jullie een nieuwsflits.

Heel veel succes en blijf gezond