



# notitie

## herstart trainen topsporters binnen 1,5 meter

ter informatie     ter besluitvorming     ter bespreking

|       |                    |
|-------|--------------------|
| aan   | Ministerie van VWS |
| van   | 5.1.2e             |
| datum | 28 mei 2020        |

### 1. Aanleiding

Topsport heeft door de herstart van de centrale trainingen duidelijk meer vrijheid gekregen. Binnen de richtlijnen van het RIVM is er in samenwerking met de sportbonden hard gewerkt aan het opstarten van topsport- en opleidingsprogramma's. Dat waarderen we zeer. Momenteel is er nog een beperking in de mogelijkheden op het hervatten van de training van topsporters *inclusief* fysiek contact.

1 September is door het kabinet als datum gesteld voor het herstarten van sportcompetities. De daadwerkelijke start zal onder meer afhankelijk zijn van dalende besmettingen en ziekenhuisopnames door Covid-19. Sportcompetities gaan bij veel sporten gepaard met fysiek contact. Om daarop voorbereid te zijn, zijn topsporters zeer gebaat bij het trainen met de mogelijkheid tot fysiek contact voor 1 september. Hierbij geldt hoe eerder hoe beter.

In afstemming met de medische staf van NOC\*NSF doe ik hierbij een voorstel om onder specifieke omstandigheden (zie hieronder) trainingen met 'normaal' fysiek contact weer mogelijk te maken voor de topsport. Dit voorstel is na overleg met 5.1.2e, 5.1.2e & 5.1.2e tot stand gekomen. Daarnaast heeft er overleg plaatsgevonden met 5.1.2e, 5.1.2e & 5.1.2e betreft de aanvullende waarde van preventief testen op Covid-19, naast het treffen van andere maatregelen.

**Bezoekadres**  
Papendallaan 60, Arnhem

**Postadres**  
Postbus 302, 6800 AH Arnhem

**Telefoon**  
+31 (0)26 483.44.00

**Email**  
info@nocnsf.nl

**Web**  
nocnsf.nl

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

Op basis van de verzamelde expertise, is het onze overtuiging dat de ondergenoemde maatregelen borgen dat het risico op besmetting van topsporters bij herstart van de sport binnen de 1,5 meter, slechts beperkt wordt verhoogd en het risico voor de maatschappij zeer beperkt toeneemt. Helemaal met de dalende prevalentie van Covid-19 in de samenleving. De kans dat topsporters (ernstig) geblesseerd raken indien zij zich onvoldoende goed kunnen voorbereiden op het herstarten van competities per 1 september is waarschijnlijk groter. Het gaat om een beperkte groep topsporters, die onder normale omstandigheden, buiten Covid-19 om, ook onder strikt medische controle traint. De trainingen vinden plaats in specifiek gebouwde en ingerichte accommodaties die veelal alleen door topsporters worden gebruikt.

Indien het 'normaal' trainen onder de in dit voorstel genoemde voorwaarden niet leidt tot substantieel nieuwe besmettingen, dan kan de topsport wellicht als voorbeeld dienen voor de herstart van 'normaal' trainen in de breedtesport. Ons voorstel is om eventuele klachten/symptomen zeer stringente te monitoren.

## **2. Hoe trainingen met normaal fysiek contact weer mogelijk maken voor topsporters**

Onder de volgende voorwaarden leiden trainingen door topsporters met fysiek contact tot hooguit een klein extra risico en zijn daarmee wat ons betreft mogelijk:

- Topsporters houden zich buiten de sportactiviteiten aan een stringente vorm van social distancing. Hiermee te starten twee weken voordat het trainen met normaal fysiek contact wordt opgestart. We spreken hier van een 'mini-quarantaine'. Dit houdt in dat een topsporter grote groepen mensen in het dagelijks leven zo goed als mogelijk vermijdt; dit verlaagt de kans op besmetting door een onbekende bron aanzienlijk;
- Topsporters komen alleen trainen als zij vrij van symptomen zijn. Dit wordt gegarandeerd door tweemaal daags te temperatuur en de topsporter dagelijks te bevragen. Voor de start van iedere training is de medische staf van een team op de hoogte van de gezondheid van iedere sporter. Daarnaast wordt door middel van wellness vragen de trend van de gezondheid door de tijd gevolgd. Bij deviatie van de trendlijnen wordt proactief een gesprek met de sporter over diens gezondheid gevoerd. Indien er sprake is van Covid-19 verschijnselen, dan heeft de sporter geen toegang tot de trainingsaccommodatie totdat de klachten verdwenen zijn en/of de sporter negatief getest is;
- Fysiek contact tijdens de training wordt alleen gemaakt als dat noodzakelijk is. Daarnaast wordt er tijdens de training zoveel als mogelijk 3 meter afstand gehouden en buiten de training 1,5 meter;
- De volgende bestaande hygiënemaatregelen blijven onverkort van kracht. Deze maken onderdeel uit van de herstart-protocollen opgesteld door de sportbonden:

- kom alleen en al omgekleed op de afgesproken trainingstijd;
  - kom alleen, reis niet met andere sporters en niet met openbaar vervoer;
  - niet spugen etc.;
  - regelmatig handen wassen met zeep, minimaal 20 seconden, in ieder geval als de handen vuil zijn, na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (deurknoppen, etc.), na een toiletbezoek, na hoesten, niezen in de handen, na het snuiten van de neus, voor en na het eten;
  - reinig (desinfectie niet nodig) voor en achteraf de trainingsmaterialen en plaats deze terug op de daarvoor bestemde plek;
  - ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet;
  - kleed je thuis om voorafgaand aan de training en douche thuis na afloop van de training;
  - verlaat direct na het trainen de accommodatie;
  - blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf de 38 C°), blijf thuis tot je volledig hersteld bent en 24 uur klachtenvrij bent, topsporters controleren hun eigen temperatuur tweemaal daags;
  - blijf thuis als iemand in jouw huishouden een van de volgende (ook milde!) symptomen heeft: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf de 38 C°), blijf thuis tot iedereen volledig hersteld is en 24 uur klachtenvrij is;
  - blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (Covid-19), omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Bij training met fysiek contact trainen we initieel in vaste groepen (de grootte is variërend per sport, maar wordt initieel beperkt tot het noodzakelijke voor adequate training). Bij een eventuele besmetting van één sporter, is maximaal deze beperkte groep besmet, zodat de maatschappelijke impact wordt geminimaliseerd. In een later stadium kan de groeps grootte eventueel worden uitgebouwd;
  - Personen met medisch verhoogd risico laten we niet toe bij de training.

### 3. Testen & monitoring

Na intensief overleg met experts, lijkt preventief testen over het algemeen een beperkte meerwaarde te hebben, naast de beschreven maatregelen. Het kan zijn dat er sportafhankelijk en situatieafhankelijk wordt gekozen om wel te testen (hele groep frequenter testen). Het algemene advies is om hoe dan ook laagdrempelig topsporters en begeleiders te testen bij geringe klachten en symptomen passend bij Covid-19 en bij positieve testresultaten adequate quarantaine volgens RIVM en GGD richtlijnen toe te passen.

Zoals gebruikelijk in de topsport zal de verantwoordelijkheid voor het monitoren van topsporters bij de medische staf van de sportbond liggen. Zij doen dit op dagelijkse

basis. Mocht het zo zijn dat zich een verdenking op Covid-19 openbaart bij één of meerdere sporters of stafleden, dan zal er z.s.m. worden getest. Ook zullen besmette en niet-besmette sporters/stafleden in quarantaine worden geplaatst gedurende twee weken, waarbij contactonderzoek in werking zal worden gezet (i.o.m. RIVM en de GGD's).

Waar mogelijk wordt buiten getraind. Een overweging is om bij de herstart van trainen binnen de 1,5 meter rekening te houden met binnen- dan wel buitensporten en de contacttijd die bij verschillende sporten in de trainingssetting bestaat. Deze factoren zijn uiteraard sport-specifiek.

Wanneer er toch sprake is van een Covid-19 besmetting binnen een sportteam, zullen de richtlijnen betreft contactonderzoek en isolatie van het RIVM en GGD's worden gevolgd.

#### **4. Concluderend**

Door middel van social distancing, stringente triage en controle op klachten en symptomen van Covid-19 voorafgaand aan de training én hygiënemaatregelen onder begeleiding van de medische staf van een sportbond, denken wij dat contact in de topsport en daarmee trainingen die topsporters voorbereiden op de herstart van competities, weer mogelijk moet zijn. Dit met een gering verhoogd risico voor individuele sporters en met een zeer gering risico op nadelige impact op de maatschappij. Graag vernemen wij uw reactie op ons voorstel.