

Informatie Corona-virus

KNZB sporters



Beste KNZB sporter,

Het nieuws staat de afgelopen periode bol over het Coronavirus. Ook is momenteel het seizoen van de griep, verkoudheden en maag darm griepjes. Je bent in voorbereiding op de belangrijke toernooien en druk in de competitie. Dus je wilt het liefst fit blijven. De KNZB volgt de adviezen van het RIVM. Deze zijn als volgt:

Als je in Nederland verkouden bent of longklachten hebt, dan hoef je je meestal geen zorgen te maken dat je het nieuwe coronavirus hebt. De kans is veel groter dat je gewoon griep hebt of een ander verkoudheidsvirus. Neem telefonisch contact op met je huisarts of de lokale GGD als je:

- Koorts hebt met luchtwegklachten (hoesten of kortademigheid) en de afgelopen twee weken in een land/regio geweest bent met wijdverspreide verspreiding van het coronavirus. Deze landen zijn China (inclusief Hong Kong en Macau), Singapore, Zuid-Korea, Iran en de Noord-Italiaanse provincies Aosta-vallei, Piëmont, Lombardije, Trentino-Zuid-Tirol, Friuli-Julisch-Venetië, Veneto, Emilia-Romagna en Ligurië.
- De afgelopen twee weken contact hebt gehad met een patiënt met het nieuwe coronavirus. De huisarts overlegt met de GGD of onderzoek naar het nieuwe coronavirus nodig is.

Voor de KNZB hanteren we het volgende protocol voor sporters, mensen uit begeleidingsteam of medewerkers van de KNZB:

- Als je niet in aanraking bent geweest met sporters uit bovenstaande gebieden, of daar zelf bent geweest: hou je aan het infectiepreventieprotocol. Geen andere adviezen nodig.
- Als je in aanraking bent geweest met sporters uit bovenstaande gebieden of daar zelf bent geweest dan mag je gewoon alles doen tenzij je koorts hebt (temperatuur boven de 38 graden Celsius) en hierbij ook klachten hebt van de luchtwegen. Praktisch houdt dit in dat je een thermometer thuis hebt en hiermee tweemaal per dag je temperatuur gaat meten als je luchtwegklachten ontwikkelt.
- Als je koorts hebt en luchtwegklachten: bel met de arts van het trainingscentrum, of met jouw eigen huisarts als je geen teamarts hebt. Blijf dus thuis en ga niet naar het zwembad, de huisartsenpraktijk of naar een ziekenhuis! Telefonisch zal er verder overleg plaatsvinden.

Binnen de teams van de KNZB die naar internationale toernooien en trainingsstages worden uitgezonden is het infectiepreventieprotocol al bekend. Als je je daar goed aan houdt, is de kans op besmetting het allerkleinst. Dit geldt natuurlijk zowel voor het Coronavirus, als voor maag-darm klachten, verkoudheden, de griep etc. Dit protocol is ook heel nuttig voor jou. Essentieel om fit te blijven zijn onderstaande tips:

- Was je handen na elk toiletbezoek en voor elk eetmoment met ZEEP. Gebruik zo mogelijk ook hygiënische handgel rondom krachttraining en taper/peikmomenten.
- Knuffel en kus niet te pas en te onpas met anderen.
- Zit zo min mogelijk aan je eigen neus en mond.
- Vermijd contact met zieke mensen, zeker mensen die frequent hoesten/niezen. Zorg dat ze dit niet in je gezicht doen.
- Moet je zelf hoesten/niezen, doe dit dan in je elleboog en niet in je hand of de vrije ruimte in.
- Vermijd gebruik van openbare toiletten zo veel als mogelijk.
- Was je handen ook voor en na een krachttraining, de stangen en gewichten zijn een mooie voedingsbodem voor bacteriën.
- Kijk ook eens naar de informatie op pagina 2.

Hartelijke groet,

De KNZB teamartsen.



RONDE DE 20% VAN DE SPORTERS HEEFT TIJDENS GROTE TOERNOOIEN IN MEER OF MINDERE MATE LAST VAN EEN INFECTIE.

SPORTERS DIE TRAINEN OP EEN INTENSIEF NIVEAU KUNNEN EXTRA VATBAAR ZIJN VOOR VIRUSSEN, JUIST DOORDAT ZE ZO HARD TRAINEN. DIT BEÏNVLOEDT VANZELFSPREKEND DE PRESTATIE. OM DE NEGATIEVE INVLOED VAN INFECTIES ZO KLEIN MOGELIJK TE LATEN ZIJN IS HET BELANGRIJK OM TE PROBEREN ZE TE VOORKOMEN.

1. HYGIËNISCHE MAATREGELEN

HOUD JE GOED AAN ONDERSTAANDE ADVIEZEN EN WIJS ELKAAR ER OOK OP. EEN INFECTIE KAN ZOMAAR TOT PRESTATIEVERMINDERING LEIDEN!



ZIJN ER MENSEN IN JE OMGEVING ZIEK OF VERKOUDEN; HOUD DAN AFSTAND



WAS JE HANDEN VAAK; ZEKER VOOR HET ETEN EN NA TOILET BEZOEK



MAAK BIJ SYMPTOMEN VAN EEN MAAGDARMSTOORNIS DIRECT MELDING BIJ DE MEDISCHE BEGELEIDING



MAAK GEEN GEBRUIK VAN HET TOILET IN EEN EETZAAL



MAAK INDIEN MOGELIJK GEEN GEBRUIK VAN EEN OPENBAAR TOILET



KOOP GEEN ETEN EN DRINKEN OP STRAAT



VERMIJD RAUW VOEDSEL. EET ALLEEN GOED DOORGEBAKKEN / GEKOOKT VLEES



NIET TE PAS EN TE ONPAS IEDEREEN GEDAG ZOENEN EN KNUFFELEN



HOEF JE JE NIET PERSE IN GROTE GROEPEN MENSEN TE BEVINDEN, DOE DIT DAN NIET



DEEL GEEN FLESJES, BEKERS, HANDDOEKEN ETC. DRINK ALLEEN UIT JE EIGEN BIDON



HOUD STRESS IN JE LEVEN (DOOR WELKE FACTOR DAN OOK) ZOVEEL MOGELIJK OP AFSTAND



ZORG ERVOOR DAT JE NA DE INSPANNING NIET NAT EN KOUD BLIJFT



BIJ HET BEZOEK AAN ZWEMBADEN E.D., GEBRUIK SLIPPERS OM HUIDZIEKTEN TE VOORKOMEN



HET NOORSE TEAM HEEFT DOOR DEZE MAATREGELEN HET INFECTIEPERCENTAGE TERUG WETEN TE DRINGEN VAN 17% NAAR 5%