

CORONA & SPORT



VACCINATIE

Laat je vaccineren!

De vaccins beschermen goed tegen ernstige ziekte en zijn veilig, ook voor sporters.

Pas gevaccineerd?

Hou 48 uur rust. Doe gedurende 3 dagen na die rust geen wedstrijden of zware inspanningen.

Bang voor je prestaties?

Milde klachten komen voor na een vaccinatie, maar het risico voor je sportprestaties is kleiner dan het risico van COVID!



CORONA/COVID



In quarantaine en negatief getest?
Je mag nog altijd sporten, maar enkel alleen en in jouw eigen huis of tuin.



Positieve coronatest maar niet ziek?
Je kunt besmettelijk zijn. Isoleer jezelf 10 dagen. Blijf in vorm met lichte oefeningen thuis of in je tuin.



Heb je mogelijke COVID-symptomen?
Sport niet als je je ziek voelt, door welke reden dan ook. Om te weten of je een test nodig hebt, surf naar www.info-coronavirus.be/nl/testen



Wat als ik COVID krijg?
Doe 10 dagen geen sport. Als de klachten daarna aanhouden of terugkeren bij het sporten, vraag advies aan je (sport)arts en surf naar www.sportkeuring.be



OPNIEUW SPORTEN



Koorts gehad door een infectie?
Hou nog even lang rust als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad.



Aanslepende COVID?
10 tot 30% van de mensen blijft na COVID last hebben. Sporters kunnen moeite hebben om hun oude niveau weer te halen. Vraag advies aan je (sport)arts.



Lang niet kunnen sporten?
Begin heel rustig aan en verhoog de duur en zwaarte van je inspanningen met maximaal 10% per week.



Ik sport niet (meer)
Blijf sporten of begin ermee! Dat is op de lange duur goed voor je afweer. Krijg je toch COVID, dan is het risico op complicaties kleiner als je eerst fit was.

Extra informatie: gezondsporten.be

Dit is een initiatief van