



## Coronabesmetting, en wat nu?

Het blijkt niet makkelijk te zijn om hockey te organiseren in een tijd waarin de COVID-19 besmettingen toenemen en de maatregelen aangescherpt zijn. Met z'n allen proberen we het aantal besmettingen terug te dringen en ervoor te zorgen dat we kunnen blijven hockeyen. Daarbij hoort dat iedereen zich aan de regels houdt die op Xenios gelden.

Maar wat als er toch een besmetting optreedt bij een Xenios lid of ouder? Hieronder vind je de antwoorden op veel gestelde vragen.

### Vragen en antwoorden:

#### *1. Ik ben spelend Xenios-lid (junioren, senioren, veteranen) en ik ben positief getest op corona, wat nu?*

Als je positief getest bent, dan ga je tenminste 5 dagen in isolatie (mogelijk langer op advies van de GGD) en kom je pas weer als je geen klachten meer hebt, en in het geval dat je geen klachten hebt na een negatieve test. Wil je niet testen dan blijf je 10 dagen in quarantaine.

Al je huisgenoten, én alle nauwe contacten gaan 5 dagen in quarantaine en volgen de adviezen die je krijgt van de GGD op. Nauwe contacten zijn mensen met wie je tenminste 15 minuten binnen een afstand van 1,5 meter bent geweest, in de periode van 2 dagen vóór het begin van jouw klachten óf 2 dagen vóór jouw positieve test in het geval dat je geen klachten hebt gehad.

**Zit je in een juniorenteam: meld je besmetting aan je trainer/coach en de ouderbegeleider. En meld het op [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl)**

**In geval van een seniorenteam meld je het bij de aanvoerder. En mail het naar [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl)**

**Je licht dus je teamleden niet zelf in. Dit om onrust te voorkomen.**

Ook recente (reeds bekende) besmettingen vanaf 1 september moeten nog gemeld worden op [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl)

Het e-mailadres [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl) wordt dagelijks gecheckt door de twee corona-coördinatoren (artsen) van de club. Vermeld in je mail je voor- en



achternaam, je team, (en eventueel teams waar je training aan geeft) en je telefoonnummer zodat de coördinatoren contact met je kunnen opnemen. De corona-coördinatoren geven instructies hoe verder.

Dit e-mail adres is alléén bedoeld voor melding van besmettingen en voor vragen die níet beantwoord worden in deze Q & A en op de sites van het RIVM, GGD en de [KNHB](#)! Zie onder voor deze links.

De melding via het bovenstaande e-mail adres is zeer wenselijk. Dit is voor Xenios de enige manier om zicht te houden op het aantal besmettingen op de club. Natuurlijk gaan we ervan uit dat je je verantwoordelijkheid neemt en thuisblijft, maar het gaat er voor Xenios om dat we na kunnen gaan wat de gevolgen zijn van jouw besmetting. Geef je bijvoorbeeld ook nog training aan een team, met wie heb je in de auto gezeten, of met wie uit een ander team ben je privé omgegaan. In principe moet de GGD dit bron- en contactonderzoek doen maar helaas weten we ook dat dit door de drukte niet altijd goed gebeurt. Dit moet dan ook gezien worden als een aanvulling op het GGD onderzoek, en is gericht op contacten met Xenios leden binnen en buiten het clubterrein.

Het bovenstaande zal vanzelfsprekend discreet plaatsvinden en we zullen hierbij nooit namen bekend maken.

Bij contact met de GGD: geef het emailadres [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl) door voor het geval zij contact met Xenios willen leggen t.b.v. hun bron- en contactonderzoek.

***2. Ik ben spelend Xenios-lid (junioren, senioren, veteranen) en ik moet in quarantaine, als gevolg van een besmetting in mijn naaste omgeving, wat nu?***

Al jij een huisgenoot hebt die positief getest is, of die koorts en/of benauwdheidsklachten heeft én nog wacht op zijn haar testuitslag, dan moet jij en alle anderen in je huishouden in quarantaine. De GGD geeft de lengte hiervan aan. Dit geldt ook als je in nauw contact (tenminste 15 minuten binnen een afstand van 1,5 meter) was met iemand buiten je huishouden die positief getest is.

Je meldt je quarantaine aan trainer/coach/ouderbegeleider (junioren) of aanvoerder (senioren) én aan de club via [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl). Dit e-mail adres wordt dagelijks gecheckt door de twee corona-coördinatoren (artsen) van de club. Vermeld in je mail je voor- en achternaam, je team, (evt. teams waar je training aan geeft) en je telefoonnummer zodat de coördinatoren contact met je kunnen opnemen. Ook vermeld je wie er in je



omgeving positief getest is, en of deze persoon rechtstreeks in contact is geweest met spelers of andere ouders van Xenios.

### **3. Moet ik (als ouder) het team inlichten? En hoe?**

De trainer/ouderbegeleider/aanvoerder licht het team in. Zet het dus niet zelf in de (ouder)groepsapp. Dat zorgt voor ruis in de communicatie en misschien voor onnodige paniek. De overige teamleden die geen nauw contact hebben gehad moeten alert zijn op hun gezondheid en zich aan de normale regels houden maar hoeven niet thuis te blijven!

Als trainer/ouderbegeleider/aanvoerder gebruik je de tekst die jullie toegezonden is door de corona-coördinatoren. Overleg met de coördinatoren bij vragen hieromtrent. Pas aan naar je eigen situatie waar nodig. Belangrijk is vooral om geen paniek te creëren, dat is niet nodig als iedereen de maatregelen van de GGD opvolgt.

### **4. Ik ben positief getest maar heb (bijna) geen klachten, kan ik doorspelen?**

Nee! Blijf thuis. Volg het bovenstaande advies, en het advies van de GGD op. Ook bij geen of milde symptomen kun je besmettelijk zijn.

### **5. Ik ben positief getest maar heb géén klachten, hoe lang moet ik in isolatie?**

Indien je echt helemaal geen klachten hebt en wel positief getest bent, moet je tot 72 uur na de testafname in thuisisolatie blijven omdat je wel besmettelijk kan zijn voor anderen. Ook je huisgenoten en personen met wie je langer dan 15 min binnen 1,5 m bent geweest blijven thuis omdat ze misschien door jou besmet kunnen zijn. Als je binnen 72 uur toch (milde) klachten ontwikkelt, blijf je langer in isolatie. Ook je huisgenoten moeten dan langer in quarantaine blijven. De GGD adviseert dan hoe lang de isolatie/quarantaine periode duurt.

### **6. Waarom moet ik als “nauw” contact van een besmette persoon 5 dagen in quarantaine?**

De periode tussen het moment dat iemand besmet raakt en dat hij klachten krijgt heet incubatietijd. Als je besmet raakt met het coronavirus duurt het meestal 5-6 dagen voordat je klachten krijgt. De incubatietijd van het coronavirus kan tussen de 2-14 dagen liggen. Uit het bron- en contactonderzoek blijkt bij 99% van de contacten die ook klachten krijgt,



dat dit gebeurt binnen de eerste week na het laatste contact met de besmette persoon.

***7. Drie teamleden van mij zijn positief getest, moet het hele team nu thuisblijven?***

Sporters worden niet geacht om tijdens wedstrijd of training meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter van elkaar doorgebracht te hebben, en worden daarom niet gezien als directe contacten. De overige spelers en arbitrage hoeven daarom niet in quarantaine. Tenzij zij natuurlijk inmiddels ook corona symptomen vertonen.

De beslissing om een heel team thuis te houden wordt altijd in samenwerking met de GGD genomen. Indien de andere spelers geen close contact hebben gehad met de besmette teamleden betekent dit dus doorspelen.

De KNHB zegt het volgende hierover:

In beginsel worden alle wedstrijden gespeeld, ook als er in een team één of meerdere personen positief getest hebben op het coronavirus of personen in quarantaine zijn gesteld, tenzij de GGD anders aangeeft. Mocht een team onverhoopt in de problemen komen (dat een team 6 of meer spelers mist door het coronavirus (positieve tests, dringend geadviseerde of verplichte quarantaines) schakel dan met de competitieleiding over de mogelijkheden tot uitstel van de wedstrijd.

***8. Ik heb gehoord dat de trainer van mijn kind corona heeft, moet mijn kind nu thuisblijven?***

Nee, tenzij hij/zij langer dan 15 minuten op een afstand van minder dan 1,5 meter is geweest met de trainer. Aangezien het de regel is bij trainingen en wedstrijden om afstand te houden tot de trainer, en elkaars stick niet vast te houden, moet er in principe geen gevaar zijn voor besmetting, en hoeft u dus niet bang te zijn. Krijgt uw kind symptomen van mogelijk corona laat hem/haar dan testen via de GGD.

***9. De trainer van mijn zoon/dochter heeft met ons meegereden naar een uitwedstrijd en blijkt nu corona te hebben, moet ik ongerust zijn?***

Alle inzittenden moeten dan 5 dagen in quarantaine en de adviezen van de GGD opvolgen. Ondanks het gebruik van mondkapjes in de auto's worden deze contacten dus wel als "nauw" bestempeld.



**10. Ik ben ouder van een speler en ben positief getest, en heb afgelopen zaterdag langs de lijn gestaan**

U blijft huis en ook uw huisgenoten. Dus uw zoon of dochter komt niet naar de trainingen en wedstrijd voor de duur die de GGD opgeeft. U licht de mensen in met wie u mogelijk te dichtbij hebt staan praten langs de lijn (langer dan 15 minuten binnen 1,5 m afstand). Tevens meldt u uw besmetting op [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl), tegelijk met de melding van quarantaine van uw kind als gevolg van uw besmetting (zie vraag 2).

**11. Ik ben ouder, ik ben positief getest op corona, en ik ben niet op de club geweest**

U en uw huisgenoten blijven thuis volgens de richtlijnen van de GGD, en u meldt de quarantaine van uw kind op [corona@xenios.nl](mailto:corona@xenios.nl) (zie vraag 2).

**12. Ik ben positief getest en heb mijn isolatie uitgezeten, moet ik nu nog extra voorzorgsmaatregelen nemen?**

Nee, houd je aan de corona-maatregelen: afstand houden, handen wassen etc.

Mocht je huisgenoten/gezinsleden hebben die nog wel in thuisisolatie zijn, dan kan jouw periode eventueel verlengd worden, bij twijfel hierover neem contact op met de GGD voor advies.

**13. Mijn huisgenoot/gezinslid moet in quarantaine vanwege een risico contact buiten het huishouden/gezin, moet ik ook in quarantaine?**

Nee, indien je zelf geen risico hebt gelopen (dus niet langer dan 15 min binnen 1,5 meter van een positief geteste persoon of iemand met koorts en/of benauwdheid) hoeft je niet in quarantaine en kan je gewoon hockeyen. Wel blijft erg belangrijk om de corona regels in acht te nemen, dus afstand houden, handen wassen etc., ook binnenshuis.

**14. Mijn kind van 12 jaar of jonger, heeft luchtwegklachten ( hoesten, snotterig) zonder koorts, kan hij toch trainen?**

Nee. Voor kinderen van 5-12 jaar geldt nu ook dat deze groep getest wordt en met klachten thuisblijft. Uw kind komt dus niet hockeyen tot er een negatieve uitslag is.



**15. Ik ben in afwachting van mijn testuitslag, mag ik hockeyen?**

Nee, je blijft thuis. Je huisgenoten nemen zoveel mogelijk afstand en hoeven niet thuis te blijven.

Als je wacht op je uitslag **ÉN** je hebt koorts en/of benauwdheid dan moeten je huisgenoten wel thuisblijven!

Als je testuitslag negatief is (dus je hebt geen corona) en je hebt geen klachten mag je weer hockeyen. Is je testuitslag negatief en je hebt nog wel klachten? Uitzieken en eventueel de test na 4 dagen herhalen.

**NUTTIGE INFORMATIE**

**Ik wil me laten testen:**

via GGD-telefoonnummer: **0800-1202**  
via je digid op [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl)

**Ik zoek nog meer informatie:**

[www.rijksoverheid.nl/coronavirus](http://www.rijksoverheid.nl/coronavirus)  
[www.rivm.nl/coronavirus](http://www.rivm.nl/coronavirus)  
[www.ggd.amsterdam.nl](http://www.ggd.amsterdam.nl)  
[www.knhb.nl/corona](http://www.knhb.nl/corona)  
[www.thuisarts.nl/corona](http://www.thuisarts.nl/corona)