VEILIG SPORTKLIMAAT | BELEIDSNOTA

Op een gezonde manier boogschieten

Beleid over sportspecifieke risico's, blessurepreventie, sportmedische geschiktheid en leeftijdsbeleid

Versie	1.0 – goedgekeurd
Datum	10 augustus 2026
Goedkeuring	Bestuursorgaan Boogsport Vlaanderen
Evaluatie	Jaarlijks en bij relevante wijziging van regelgeving of sportpraktijk
Ondertekenaar	Francis Notenboom, namens het bestuursorgaan

Beleidsbeslissing

Boogsport Vlaanderen kiest voor een proportioneel en onderbouwd gezondheidsbeleid. Voor reguliere recreatieve en competitieve boogsport geldt geen algemene verplichte sportmedische keuring. BSV zet prioritair in op informatie, risicosignalering, aangepast materiaal, progressieve belasting, deskundige begeleiding en gerichte medische doorverwijzing wanneer de individuele situatie dat aangeeft.

1. Doel en toepassingsgebied

Deze nota geeft uitvoering aan het decreet van 15 maart 2024 over het stimuleren van een veilig sportklimaat en het bijbehorende uitvoeringsbesluit. Ze geldt voor de federatiewerking, opleidingen, wedstrijden, stages, talent- en topsportwerking en voor de aangesloten clubs die dit beleid toepassen en ernaar verwijzen in hun communicatie.

Het beleid vertrekt vanuit de zorgplicht om sporters in omstandigheden te laten sporten die hun fysieke en psychische integriteit beschermen. Voor minderjarigen wordt bijkomend rekening gehouden met leeftijd, draagkracht, ontwikkelingsniveau, behoeften, mogelijkheden en inspraak.

2. Boogsportspecifieke risico's

Boogschieten is een technisch gecontroleerde sport, maar kent specifieke risico's die afhangen van materiaal, belasting, omgeving, begeleiding en individuele belastbaarheid.

- Overbelasting van schoudergordel, nek, bovenrug, elleboog, pols, hand en romp door eenzijdige en herhaalde trek- en houdingsbelasting.
- Onvoldoende aangepaste booglengte, treklengte, trekgewicht, stabilisatie of materiaalafstelling.
- Te snelle verhoging van trainingsvolume, trekgewicht of wedstrijddeelname, vooral tijdens groei, na een onderbreking of na een blessure.

- Ongevallen door onvoldoende schietdiscipline, een onveilige schietlijn, foutieve pijlopvang, onveilig materiaal of onvoldoende afgeschermde terreinen.
- Omgevingsrisico's bij outdoor, Field en 3D, waaronder hitte, koude, zon, onweer, glad of oneffen terrein, teken en langere verplaatsingen op het parcours.
- Psychische belasting door prestatiedruk, faalangst, concentratieverlies, overtraining of onvoldoende herstel.

3. Blessurepreventiebeleid

BSV voert een boogsportspecifiek preventiebeleid dat steunt op sportmedische expertise, de bijdrage over fysieke belasting van kinesitherapeut Daniël Poelmans, de methodiek Archery 4 Life en actuele informatie van Sport Vlaanderen en Sportieq. De praktische uitvoering bestaat uit onderstaande maatregelen.

3.1 Voor de sporter

- Een warming-up met mobiliteit en activatie vóór training en wedstrijd, aangepast aan ervaring en belastbaarheid.
- Progressieve opbouw van techniek, trainingsduur, trainingsfrequentie en trekgewicht.
- Correct afgesteld en passend materiaal; voor jeugd steeds afgestemd op groei en fysieke draagkracht.
- Pijn niet negeren: belasting verminderen of stoppen en bij aanhoudende of terugkerende klachten een arts of kinesitherapeut raadplegen.
- Voldoende herstel, slaap, hydratatie, voeding en bescherming tegen weersomstandigheden.
- Veiligheidsregels, schietsignalen en terreinafspraken strikt volgen en onveilige situaties onmiddellijk melden.

3.2 Voor trainers, clubs en federatie

- Trainers bewaken techniek, houding, materiaalkeuze, trainingsopbouw en signalen van overbelasting.
- Clubs zorgen voor veilige infrastructuur, materiaalcontrole, noodprocedures en duidelijke toezichtafspraken.
- BSV verspreidt Archery 4 Life, de blessurepreventieposter en aanvullende informatie via opleidingen, website en clubcommunicatie.
- Blessures, incidenten en bijna-ongevallen worden zonder medische details geregistreerd, zodat patronen en preventieve acties jaarlijks kunnen worden geëvalueerd.
- De VVS wint waar nodig advies in bij medische, paramedische en andere deskundigen.

3.3 Verdieping voor talent- en topsporters

Door de hogere trainingsfrequentie en prestatiedruk vraagt talent- en topsport om een intensievere, multidisciplinaire omkadering. Het topsportbeleidsplan 2027 bevestigt de volgende reeds toegepaste onderdelen:

- Bert Corbeel verzorgt twee functionele trainingssessies per week, aangevuld met individuele trainingsopdrachten. De werking wordt steeds boogsportspecifieker en ondersteunt belastbaarheid en blessurepreventie.
- Functionele en motorische testen maken deel uit van talentdetectie en ontwikkelingsopvolging, naast technische, mentale en wedstrijdgerichte gegevens.

- Sportpsychologe Inez Swinnen begeleidt mentale vaardigheden zoals zelfvertrouwen, stressbestendigheid, aandachtscontrole en veerkracht via groepsopdrachten en een mentaal profiel.
- Massages en andere recuperatiemaatregelen worden ingezet volgens de individuele noden van de sporter.
- De Technisch Directeur Topsport organiseert de multidisciplinaire omkadering en bewaakt samen met de technische staf de samenhang tussen technische, fysieke en mentale begeleiding.
- De interne bevraging 2026 beoordeelde de functionele begeleiding van Bert met 9,1/10 (n=8) en benoemde deskundigheid, sportspecifieke aanpak en blessurepreventie als sterke punten. Deze tevredenheidsscore is een interne kwaliteitsindicator en geen wetenschappelijk effectbewijs.

Het topsportbeleidsplan benoemt daarnaast een vaste arts en kinesitherapeut, een verzorgingskoffer met dopingveilige producten, samenwerking met de domeinexpert Sportwetenschappelijke Ondersteuning van Sport Vlaanderen en mogelijke universitaire projecten als gewenste verdere uitbouw. Omdat deze stappen nog niet volledig gerealiseerd zijn, worden ze in deze nota als ontwikkelpunten en niet als bestaande dienstverlening gerapporteerd.

4. Sportmedische geschiktheid

4.1 Gemotiveerde keuze

De aard en de gebruikelijke intensiteit van de reguliere boogsport rechtvaardigen geen algemene verplichte sportmedische keuring voor alle leden. Een algemene verplichting zou bovendien een onnodige instapdrempel kunnen vormen. BSV kiest daarom voor gerichte sensibilisering en doorverwijzing op basis van de individuele situatie en het beoefeningsniveau.

4.2 Wanneer medisch advies wordt aanbevolen

- Bij pijn, terugkerende klachten, duizeligheid, benauwdheid, hartkloppingen of andere signalen tijdens of na het sporten.
- Na een ernstige ziekte, operatie of blessure en vóór de hervatting van de normale trainingsbelasting.
- Bij een relevante medische voorgeschiedenis of medicatie die de veilige sportbeoefening kan beïnvloeden.
- Bij een aanzienlijke verhoging van trainingsvolume, intensiteit of prestatieniveau.
- Wanneer sporter, ouder, trainer of arts twijfelt over de veilige belastbaarheid.

De sporter kan hiervoor de beschikbare medische vragenlijst of beslissingsondersteuning gebruiken en bespreekt medische vragen uitsluitend met een arts. Voor talent- en topsporters worden de medische onderzoeken toegepast die volgen uit het geldende topsportkader, de selectievoorwaarden en de individuele begeleiding.

4.3 Privacy

Medische gegevens blijven onder het beroepsgeheim van de betrokken zorgverlener. BSV en clubs vragen of bewaren geen diagnose of medisch dossier. Wanneer een geschiktheidsverklaring noodzakelijk is, ontvangen zij alleen de informatie die nodig is om veilige deelname mogelijk te maken, overeenkomstig de toepasselijke privacyregels.

5. Leeftijdsbeleid

5.1 Uitgangspunt

BSV legt geen algemene minimumleeftijd op voor kennismaking met of lidmaatschap van de boogsport. Leeftijd alleen bepaalt immers niet of iemand veilig kan deelnemen. De geschikte instap en belasting worden beoordeeld op basis van ontwikkeling, lichaamsbouw, concentratie, instructiebegrip, zelfstandigheid, materiaal, context en toezicht.

5.2 Toepassing

- Kennismaking en initiatie gebeuren met licht, aangepast materiaal, korte oefenmomenten, eenvoudige veiligheidsinstructies en rechtstreeks toezicht.
- Jeugdtraining houdt rekening met groei, vermoeidheid, plezier en inspraak. Trekgewicht en trainingsbelasting worden individueel en progressief opgebouwd met aandacht voor gevoelige ontwikkelingsfasen.
- Wedstrijdcategorieën en afstanden volgen de geldende sport- en wedstrijdreglementen. Een leeftijdscategorie is geen automatische bevestiging dat elke individuele sporter dezelfde belasting aankan.
- Bij Field, 3D, stages, kampen en andere activiteiten met bijkomende terrein- of verblijfsrisico's bepaalt de organisator welk toezicht en welke begeleiding nodig zijn.
- Talentontwikkeling en doorstroming sluiten aan bij het Boogsportmodel. Leeftijd wordt gecombineerd met competenties, belastbaarheid, motivatie en ontwikkelingsfase.
- Een bijkomende leeftijdsgrens wordt alleen toegepast wanneer een concreet veiligheidsrisico niet voldoende kan worden beheerst met aangepast materiaal, begeleiding of organisatie.

Minderjarigen

Beslissingen die minderjarige sporters rechtstreeks raken, worden begrijpelijk uitgelegd. BSV en clubs stimuleren inspraak van jongeren en betrekken ouders of wettelijke vertegenwoordigers waar dat passend of noodzakelijk is.

6. Rollen en verantwoordelijkheden

- Johan Wolles is de Verantwoordelijke Veilig Sporten (VVS). Hij coördineert het beleid, onderhoudt contact met Sport Vlaanderen en Sportieq, verspreidt informatie en opleidingsmogelijkheden, wint deskundig advies in en ondersteunt de federatie en aangesloten clubs bij preventieve beleidsvragen.
- De sporttechnische leiding onder leiding van Jul Clonen vertaalt het beleid naar opleidingen, trainerswerking, talentontwikkeling en wedstrijdpraktijk.
- Binnen talent- en topsport stemmen Technisch Directeur Topsport, headcoach, functionele trainer, sportpsycholoog en andere betrokken experten hun begeleiding af volgens het niveau en de individuele noden van de sporter.
- Clubs passen de richtlijnen toe, communiceren erover en melden relevante risico's, incidenten en ondersteuningsnoden.
- Trainers en begeleiders handelen binnen hun deskundigheid en verwijzen door wanneer medische of psychosociale expertise nodig is.
- Sporters en ouders geven relevante signalen tijdig aan, volgen veiligheidsinstructies en nemen verantwoordelijkheid voor materiaal en gedrag.

7. Communicatie, monitoring en evaluatie

- BSV publiceert deze beleidsnota en praktische hulpmiddelen op de webpagina Gezond en verantwoord sporten.
- De sportmedische onepager, Archery 4 Life, The Zone en informatie over voeding en hydratatie worden als sensibiliseringsmateriaal aangeboden.
- De VVS evalueert minstens jaarlijks de toepassing, ontvangen signalen, incidentgegevens en nieuwe expertise en legt noodzakelijke bijsturingen voor aan de bevoegde leiding of het bestuursorgaan.
- Aangesloten clubs kunnen dit federatiebeleid toepassen en ernaar verwijzen; clubs blijven verantwoordelijk voor de veilige organisatie van hun eigen activiteiten.

8. Goedkeuring

Deze beleidsnota werd goedgekeurd tijdens de bestuursvergadering van 10 augustus 2026. Francis Notenboom ondertekent de nota namens het bestuursorgaan. De nota blijft van toepassing tot een nieuwe versie wordt goedgekeurd.

Naam	Francis Notenboom
Functie	Voorzitter BSV
Datum goedkeuring	10/08/2026
Handtekening	