

Georganiseerde buitenschoolse activiteiten in openlucht zijn veilig en aangewezen voor alle kinderen tot 18 jaar

De lichamelijke en psychosociale impact van het volledig stopzetten van alle georganiseerde activiteiten voor jongeren boven 12 jaar is enorm, zowel op korte als lange termijn.

Amper 15% van de tieners beweegt voldoende voor de coronacrisis, maar dat aantal is de laatste maanden gekelderd naar bijna onbestaande (Seghers in de Standaard 18/1/2021). Er zijn aanwijzingen dat voor jongeren onvoldoende fysieke activiteit en te veel schermblootstelling bij de belangrijkste gevolgen van de lockdown behoren, mét een lange termijnimpact (Société Française de Pédiatrie, López-Bueno et al., 2021). Tot de helft van de volwassenen verdikte sinds het begin van de coronacrisis en jongeren doen het nauwelijks beter 27-1-2021 14:13:00. Nochtans leg je in je middelbareschooltijd de basis voor een gezond leven later, met een positief zelfbeeld, fijne relaties, gezonde eetgewoonten en voldoende beweging.

Georganiseerde sportactiviteiten via sportclubs spelen daarin een belangrijke rol. Veel jongeren voelen zich na maanden van deeltijds onderwijs en stopzetting van alle georganiseerde buitenschoolse activiteiten moe en moedeloos, futloos en eenzaam (Nearchou et al., 2020; Orgilés et al., 2020). Ze verliezen hun dag-nachtritme, hun dagstructuur en hun energie en motivatie. Beweging en sport kunnen hiervoor een belangrijk deel van de oplossing bieden (Mammen & Faulkner, 2013). Nochtans leggen adolescentie hersenen moeilijker uit eigen beweging de discipline en motivatie aan de dag om te gaan sporten (Steinberg, 2010). Het sociale aspect van sporten in groepsverband spreekt hen daarentegen aan en moedigt hen aan om vol te houden. Ook zonder corona is er in de tienerjaren al veel uitval bij sportclubs, omdat de interesses en bezigheden van tieners aan verandering onderhevig zijn (Christie & Viner, 2005). Door de onderbreking van vele maanden, en voor velen zelfs al bijna een jaar, dreigen veel jongeren de zin en motivatie kwijt te geraken om de draad weer op te pikken van hun sportbeoefening wanneer het uiteindelijk weer kan.

Als Pediatric Task Force pleiten we daarom voor de heropstart van georganiseerde groepsactiviteiten in openlucht voor jongeren tussen 12 en 18 jaar en een behoud van deze activiteiten voor kinderen onder de 12 jaar.

Omdat het evenwicht tussen de psychosociale impact bij jongeren en de epidemiologische omstandigheden breekbaar blijft, m.n. door de huidige onduidelijkheid omtrent nieuwe uitbraken en varianten, zijn we net als andere experts van mening dat er niet gegokt mag worden met het risico om goed onderbouwde versoepelingen in de maatregelen opnieuw te moeten terugdraaien. Daarenboven mogen buitenschoolse activiteiten in geen geval een hypotheek leggen op het maximaal openhouden van scholen en het zo snel mogelijk evolueren naar voltijds contactonderwijs vanaf de 2de graad secundair onderwijs. Het garanderen van onderwijs dient een prioriteit te blijven, met een duidelijke voorkeur voor contactonderwijs om redenen van leerwinst en van fysieke en psychosociale gezondheid (#jongerenovercorona, 2020; Europol, Childfocus) (Engzell et al., 2020).

Daarom adviseren we als PTF om de heropstart van buitenschoolse openluchtactiviteiten voor 12-18 jaar en het behoud van deze activiteiten voor <12-jarigen te doen binnen strikte richtlijnen. De uiteindelijk uitgewerkte richtlijnen (max aantal deelnemers en duur, masker en afstandsregels) worden best geharmoniseerd tussen de verschillende landsdelen en bieden een goed onderbouwde richtlijn aan gemeenten en provincies om fragmentatie en verwarring te voorkomen.

1. Heropstart buitenschoolse activiteiten openluchtactiviteiten voor 12-18 jaar:

- Enkel activiteiten buiten zijn toegelaten.
- Bij slecht weer, regen, ... waarbij het risico bestaat dat deelnemers zich al dan niet tijdelijk naar binnen verplaatsen, dient de activiteit geannuleerd te worden.
- Er is geen mogelijkheid tot het nuttigen van maaltijden. Een individuele snack kan genuttigd worden buiten.
- De enige toegestane reden om naar binnen te gaan is toiletbezoek. Er wordt aan de ouders en deelnemers geadviseerd zeker voor vertrek thuis reeds naar het toilet te gaan.
- De activiteit wordt beperkt tot maximum 3 uren.
- Een maximum van 10 deelnemers per activiteit.
- In combinatie met een correct gebruik van mondmaskers.
- Bij fysieke sportactiviteiten buiten dient er geen mondmasker te worden gedragen. Hierdoor kunnen contactsporten niet doorgaan. Training wel.
- Deze richtlijnen gelden voor zowel deelnemers als leiding.
- Verbod op niet-noodzakelijke externen.

2. Behoud buitenschoolse (openlucht)activiteiten en dagactiviteiten voor <12-jarigen

De groep van <12-jarigen is de groep die het meest gebruik maakt van dagactiviteiten tijdens vakanties.

Deze adviezen gelden niet voor de buitenschoolse opvang en voor/naschoolse opvang, voor huiswerkklass en het bijzonder aanbod voor kwetsbare kinderen. Deze adviezen gelden wel voor lokale speelpleinwerking.

- Maximale inzet op buitenactiviteiten.
- Bij activiteiten waarbij omkleden noodzakelijk is gebeurd dit het liefst thuis, zeker niet gezamenlijk.
- Contactsporten buiten kunnen doorgaan <12j.
- Een maximum van 25 deelnemers per activiteit (bubbel)
- Deze bubbel mag niet gewijzigd worden tijdens de ganse activiteit, ook niet tijdens het eten.
- Maaltijden, ook 4uurtje (individuele snack), dienen maximaal buiten te worden opgegeten.
- Extra richtlijnen voor de leiding:
 - o Correct gebruik van mondmaskers én behoud van veilige afstand met collega-leiding
 - o Er wordt niet samen met de <12-jarigen gegeten. Begeleiding met mondmasker tijdens het eetmoment is wel toegestaan
 - o Leiding eet afzonderlijk van de andere collega-leiding
- Aangevuld met de reeds gekende en toegepaste richtlijnen zoals:
 - o Verbod op niet-noodzakelijke externen
 - o Ouders dragen bij het afzetten en afhalen een mondmasker en behouden de veilige afstand
 - o ...

Les activités extrascolaires de plein air organisées sont sécurisées et indiquées pour tous les enfants en dessous 18 ans

L'impact physique et psychosocial de l'arrêt complet de toutes les activités organisées pour les jeunes de plus de 12 ans est énorme, tant à court qu'à long terme.

Seul 15 % des adolescents avaient une activité sportive suffisante avant la crise sanitaire liée au SARS-CoV-2, cette activité est devenue quasi inexistante ces derniers mois (Seghers in de Standaard 18/1/2021). Il y a des indications que l'activité physique insuffisante en le surplus d'exposition aux écrans sont parmi les conséquences majeures de la crises, avec un effet à long terme (Société Française de Pédiatrie, López-Bueno et al., 2021). Jusqu'à la moitié des adultes ont pris du poids depuis le début de la crise, et les jeunes suivent la même tendance 27/01/2021 14:13:00.

L'école secondaire permet de poser les bases d'une vie ultérieure saine, grâce à une image de soi positive, de bonnes relations, des habitudes alimentaires saines et suffisamment d'exercice.

Les activités sportives organisées par les clubs sportifs jouent un rôle important à cet égard (Mammen & Faulkner, 2013). De nombreux jeunes se sentent fatigués, découragés et seuls après des mois d'enseignement à temps partiel et l'absence de de toutes activités extrascolaires (Nearchou et al., 2020; Orgilés et al., 2020). Ils perdent leur rythme jour-nuit, la structure de leur journée, leur énergie et leur motivation.

L'exercice et le sport peuvent représenter une partie importante de la solution. Cependant, le cerveau des adolescents a plus de difficultés à faire preuve de discipline et à trouver de la motivation pour s'entraîner (Steinberg, 2010). L'aspect social de l'exercice en groupe attire les adolescents et les encourage à persévérer. Même hors épidémie de SARS-CoV-2, le taux d'abandon est élevé dans les clubs sportifs, car les intérêts et les activités des adolescents sont susceptibles de changer (Christie & Viner, 2005). L'interruption prolongée de plusieurs mois voire même presque de un an que nous connaissons fait craindre que de nombreux jeunes vont perdre ou ont déjà perdu l'envie et la motivation de reprendre leurs activités sportives quand ils le pourront.

En tant que Task Force Pédiatrique, nous soutenons donc la relance des activités de groupe organisées en plein air pour les jeunes de 12 à 18 ans et le maintien de ces activités pour les enfants en-dessous 12 ans.

Entre les impacts psychosociaux sur les jeunes, les circonstances épidémiologiques et l'incertitude quant aux nouveaux foyers d'épidémie et aux variants qui émergent, l'équilibre existant est fragile. Comme les autres experts nous ne voulons pas risquer de tout déséquilibrer.

De plus, les activités extrascolaires ne doivent en aucun cas compromettre le maintien des écoles ouvertes autant que possible et le passage aussi rapide que possible à un enseignement en présentiel à plein temps à partir de la troisième année de l'enseignement secondaire. La garantie de l'éducation doit rester une priorité, de préférence en présentiel pour des raisons académiques aussi bien que de santé physique et mentale (#jongerenovercorona, 2020; Europol, Childfocus) (Engzell et al., 2020).

C'est pourquoi nous soutenons le redémarrage des activités de plein air pour les 12-18 ans et le maintien de ces activités pour les <12 ans à condition que ceci se fasse dans le cadre de directives strictes. Les directives finales à respecter (nombre maximum de participants et durée, masque et règles de distance) devraient être harmonisées partout en Belgique et offrir une consigne claire et bien argumentée aux communes et aux provinces pour éviter la fragmentation et la confusion.

1. Redémarrage des activités extrascolaires en plein air pour les 12-18 ans :

- Seules les activités de plein air sont autorisées.
- L'activité doit être annulée en cas de mauvais temps, de pluie, ... car il y a un risque que les participants se déplacent à l'intérieur, temporairement ou non.
- Il n'est pas possible de prendre des repas. Une collation personnelle et individuelle peut être consommée à l'extérieur.
- La seule raison autorisée pour entrer à l'intérieur est d'aller aux toilettes. Il est conseillé aux parents et aux participants d'aller aux toilettes avant de quitter la maison.
- Limiter l'activité à un maximum de 3 heures.
- Un maximum de 10 participants par activité.
- En combinaison avec l'utilisation correcte des masques buccaux, l'hygiène des mains et le maintien d'une distance de sécurité.
- Le port d'un masque buccal est déconseillé lors d'activités sportives physiques de plein air. Cela signifie que les sports de contact ne peuvent pas avoir lieu, mais l'entraînement, oui.
- Ces lignes directrices s'appliquent à la fois aux participants et aux responsables.
- Interdire la présence de tiers non essentiels.

2. Maintien des activités extrascolaires (en plein air) et des activités de jour pour les enfants de moins de 12 ans :

Le groupe des -12 ans est généralement le groupe qui utilise le plus les activités de jour pendant les vacances.

Ces conseils ne s'appliquent pas à la garde d'enfants avant et après l'école, les classes de devoir scolaire et les activités spécifiques pour les enfants vulnérables. Ces conseils s'appliquent aussi aux activités des terrains de jeux locaux.

- Un effort maximal doit être porté pour réaliser des activités de plein air.
- Pour les activités qui nécessitent de changer de tenue vestimentaire, il est préférable de le faire à la maison.
- Les sports de contact en plein air peuvent continuer <12 ans.
- Un maximum de 25 participants par activité (bulle).
- Cette bulle doit rester constante pendant toute l'activité, et aucune mixité n'est permise, pas même pendant les repas/collation/goûter.
- Les repas, y compris les goûter, doivent être pris à l'extérieur au maximum.
- Directives supplémentaires pour les dirigeants :
 - o Utilisation correcte des masques buccaux et maintien d'une distance de sécurité avec les autres dirigeants.
 - o Ils ne pourront pas manger avec les enfants < 12 ans. Il est permis de les accompagner avec un masque buccal pendant le repas.
 - o Les dirigeants mangent séparément les uns des autres.
- Maintenir, répéter et faire respecter les recommandations d'hygiène et de précautions déjà connues et appliquées telles que
 - o Interdire la présence de tiers non essentiels
 - o Les parents doivent porter un masque buccal lorsqu'ils déposent et récupèrent leurs enfants et doivent garder une distance de sécurité
 - o ...

References

- Christie, D., & Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330(7486), 301–304.
<https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>
- Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2020). Learning Inequality During the Covid-19 Pandemic. *SocArXiv*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/ve4z7>
- Jia, P., Zhang, L., Yu, W., Yu, B., Liu, M., Zhang, D., & Yang, S. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: The COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *International Journal of Obesity*, 1–5.
<https://doi.org/10.1038/s41366-020-00710-4>
- López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Tully, M. A., & Smith, L. (2021). Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review. *Preventive Medicine*, 143, 106349.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106349>
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical Activity and the Prevention of Depression: A Systematic Review of Prospective Studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., & Hennessy, E. (2020). Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8479.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17228479>
- Orqilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Steinberg, L. (2010). Commentary: A Behavioral Scientist Looks at the Science of Adolescent Brain Development. *Brain and Cognition*, 72(1), 160–164.
<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.11.003>