

Protocol verantwoord sporten – fase 11

(vanaf 26-06-2021)

In het rood wat is aangepast ten opzichte van het vorige protocol!

Vanaf 26-06-2021 gaan we weer een nieuwe fase in, fase 11. We gaan binnen nu ook met de groepslessen weer open. Hieronder lees je het protocol 11 wat gehanteerd wordt, mede vanuit het door NL Actief aangereikte protocol veilig sporten.

In het belang van de gezondheid van alle deelnemers en jezelf willen wij alle bezoekers vragen dit protocol goed door te lezen en de adviezen in dit protocol goed op te volgen.

Heb je hier vragen over, mail gerust naar infoteam@lifestylevitae.nl

Vorbereiding voor je naar het sporten komt!

- We werken **ook na 26 juni** met een reserveringssysteem online (Dewi) voor het fitness aanbod. Heb je nog geen inlogcode, mail dan naar infoteam@lifestylevitae.nl.
- **Dit is geen verplichting vanuit NL Actief of de Rijksoverheid, maar om mensen niet aan de deur naar huis te hoeven sturen, hebben wij er voor gekozen om het reserveringssysteem voorlopig te blijven hanteren. Dit voorkomt ook te drukke lessen en zalen.**
- Hier een korte instructie om een les te reserveren;
 - Log in op het portaal (na aanmaken account, waar je van ons een mail voor hebt gekregen)
 - Ga bovenin naar 'reserveringen'
 - Klik dan op 'lesrooster'
 - Klik op de zone die je wilt reserveren en welke tijd
 - Klik daarna op 'inschrijven'
- Als je onverwachts toch niet kan komen sporten, vergeet je dan niet af te melden voor al gereserveerde zones! We willen iedereen vragen om afmeldingen **uiterlijk 1 uur voor de desbetreffende zone** te doen, zodat anderen nog een kans hebben om die plek op te vullen.
- Hier een korte instructie om een les af te melden;
 - Log in op het portaal
 - Ga bovenin naar 'reserveringen'
 - Klik dan op 'mijn reserveringen'
 - Klik op 'bekijk' bij de zone die je gereserveerd hebt
 - Klik daarna op 'uitschrijven'
- Voordat je gaat sporten, was je handen nog even goed thuis.
- Met handdoek sporten is verplicht, zorg er voor dat de handdoek groot genoeg is om het gehele zitvlak af te dekken.
- Indien nodig en mogelijk, neem svp je eigen matje mee!

Protocol verantwoord sporten – fase 11

(vanaf 26-06-2021)

Bij aankomst

- Wij moeten leden verplicht vooraf de volgende triage vragen stellen:
 1. Had je een of meerdere van de volgende klachten in de afgelopen 24 uur? Verhoging of koorts, hoesten, verkoudheidsklachten, benauwdheid, reuk- en/of smaakverlies
 2. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
 3. Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)
 4. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
 5. Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?Indien een van de vragen met 'ja' beantwoord wordt, mag er niet gesport worden.
- **GEBRUIK VAN TOILETTEN!** De toiletten zijn open. We moeten vanuit het protocol van NL Actief vermelden dat er maximaal 1 persoon op het toilet mag. Neem de desinfecteer flacon en een papieren doekje mee naar het toilet en desinfecteer alles wat aangeraakt is, inclusief doortrek knop, zitvlak, kraan en klinken.
- **HOUD AFSTAND!** Let er in alle zones op, met het wisselen van toestellen, dat je niet binnen de 1,5 meter van andere sporters komt. Blijf zelf goed bewaken de afstand te houden.
- **KLEEDKAMERS**, deze zijn weer geopend. Gebruik s.v.p. de ingang niet als uitgang maar loop aan de andere kant van de kleedruimte naar buiten.
- **DOUCHES EN SAUNA GEOPEND!** Voor de sauna is reserveren wel verplicht.
- **HORECA GEOPEND!** Ook beneden de horeca is weer open, er zal wel rekening gehouden moeten worden met de 1.5 meter afstand.
- **MONDKAPJES!** Deze zijn NIET MEER verplicht.

Belangrijk tijdens het sporten

- De handdoek moet het gehele zitvlak bedekken, dus neem een handdoek mee die groot genoeg is. Zonder handdoek trainen is niet toegestaan.
- Als de handdoek het zitvlak en de rug goed bedekt, dan hoeven die niet gedesinfecteerd te worden. Let bij de cardio fitness op waar eventueel zweet gevallen is en desinfecteer dat ook. Als je een stoffen doekje gebruikt dan dit na gebruik in de mand te doen voor de gebruikte doekjes zodat wij die weer kunnen wassen.
- Hoe vaster de groep, hoe minder de kans op verspreiding bij eventuele besmette sporters, vandaar dat het RIVM en NL Actief adviseert op een vast tijdstip en moment te sporten.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

Protocol verantwoord sporten – fase 11

(vanaf 26-06-2021)

Desinfectie flacons blijven gebruiken!

- **VOOR ALLE FITNESSERS!** Voor iedere deelnemer aan fitness activiteiten staat een persoonlijke desinfectie flacon klaar. De flacons staan bij de fitnessbalie te staan en moeten na het sporten in de daarvoor bestemde kratjes achtergelaten worden. Daarna worden ze door ons ontsmet voor de volgende gebruiker.
- Iedere sporter dient zelf de apparaten en materialen die gebruikt zijn, voor en meteen na de oefening, te desinfecteren. Denk hierbij aan materialen in de zalen zoals stangen en gewichten, matjes, maar ook aan de knoppen van fitness toestel. Wij stellen desinfectiemateriaal ter beschikking. Iedere sporter in de fitness krijgt een persoonlijke desinfectie flacon.
- Spuit nooit rechtstreeks op het toestel, spuit altijd in het doekje, om de handvatten en eventueel het scherm te desinfecteren. Als de handdoek het zitvlak en de rug goed bedekt, dan hoeven die niet gedesinfecteerd te worden. Let bij de cardio fitness op waar eventueel zweet gevallen is en desinfecteer dat ook.
- Zet de flacon tussen de oefeningen in op de grond, niet op de toestellen. Spuit **NOOIT** rechtstreeks op de toestellen, maar in het doekje, waarmee je het toestel schoon veegt.
- De flacons komen bij de tafel in de tent te staan en moeten na het sporten in de daarvoor bestemde kratjes achtergelaten worden. Daarna worden ze door ons ontsmet voor de volgende gebruiker.
- Als laatste, volg altijd de richtlijnen van het RIVM en de aanwijzingen van het teamlid van Life Style Vitae leefstijlclub.

Budo protocol

De judo lessen mogen weer binnen voor jeugd en volwassenen, maar ook hier zijn er maatregelen voor om rekening mee te houden;

- Met blote voeten de zaal in, slippers voor de deur laten staan
- Altijd in judo pak
- Contactsport is toegestaan, wel bij voorkeur met vaste partner
- Mondmasker is niet nodig
- Als je niet op de mat actief bent, hou 1,5 meter afstand

Uitleg per fitness zone

Voor alle activiteiten geldt, reserveren via het online reserveringssysteem is verplicht. Hier volgt een toelichting en instructie van de verschillende fitnesszones in de fitnesszaal en in de tent.

Let op! Vrije inloop is helaas nog niet toegestaan.

Protocol verantwoord sporten – fase 11

(vanaf 26-06-2021)

ONZE TRAINERS! Onze trainers zullen een groot gedeelte van hun tijd besteden aan het ondersteunen om nieuwe schema's te maken. Dus wil je een programma update of advies, maak gerust een afspraak.

Zone 1 in de fitness: G7 + Cardio fitness + Life Fitness Circuit + functionele ruimte + vrije fitness training

Dit is de grootste fitness zone die de gehele fitnesszaal bestrijkt behalve de e-Gym, dat is een aparte zone. Dus deze zone bestrijkt helemaal links van de zaal, waar de cardio apparatuur staat en de G7 fitness toestellen van Matrix, het Life Fitness circuit, de functionele training ruimte in het midden en de vrije trainingsruimte rechts van de fitnesszaal. Deelnemers mogen overal vrij gebruik van maken, wij zorgen ervoor dat er een bepaald maximum aantal deelnemers kunnen reserveren, zodat de 1,5 meter afstand gehandhaafd kan worden. Reserveren voor deze zone kan uitsluitend voor een uur. Dat betekent niet dat je een uur MOET sporten, maar wel dat de sporttijd maximaal 60 minuten is.

Zone 2: E-Gym (max. 8)

Dit is uitsluitend het eGym circuit van 8 oefeningen. Voor deze zone kan maximaal, voor 30 minuten gereserveerd worden, dat betekent dat elke oefening maximaal 2 keer uitgevoerd kan worden. Er is in deze zone niet gekozen voor toevoeging van cardio fitness, omdat er anders te weinig ruimte zal zijn voor te reserveren. Wel kan er een combinatie gemaakt worden met cardio met behulp van de cardio fitness op de overloop op de 2^e etage.

Extra aandachtspunten voor eGym

- Wil je eGym combineren met cardio fitness, dat kan op twee manieren;
 - o Door eerder te komen, 15 of 30 minuten, en gebruik te maken van de cardio fitness op de overloop, 2^e etage. Hiervoor hoeft je niet te reserveren.
 - o Je kan wel vooraf of achteraf een blok reserveren in een andere zone, echter in de eventuele tijd die tussen het eind van de ene zone en de start van de andere zone zit, moet je de zaal verlaten en pas bij de starttijd van het tweede blok weer naar boven. Wacht dan beneden of buiten tot vlak voor de start van het nieuwe blok.
- Bij de eGym hoeft je alleen de handvaten, het scherm te desinfecteren. Gebruik voor de rugleuning en zitvlak de handdoek. Let op, als de handdoek te klein is, kan je niet het zitvlak en de rugleuning beiden met de handdoek bedekken, zorg er dus voor dat je handdoek groot genoeg is.
- Spuit nooit rechtstreeks op het toestel, maar eerst in het doekje om daarna schoon te vegen.
- Na het uitvoeren van alle oefeningen, graag ook meteen de ruimte verlaten.

LET OP! Omdat de ruimte op de eGym beperkt is, zorg voor tijdige afmelding (ruim 1 uur vooraf of meer), als je gereserveerd hebt maar toch niet kan!

Protocol verantwoord sporten – fase 11

(vanaf 26-06-2021)

Afmelden belangrijk

We willen iedereen vragen om, als je niet kan komen sporten, je in de app of online, ook af te melden, zodat je de plek opent voor iemand anders om er gebruik van te maken.

Wat doen wij?

- We zullen intern optimaal informeren over de veiligheidsrichtlijnen van RIVM en NL Actief.
- Wij stellen desinfectiemiddel ter beschikking en materiaal om de toestellen tussen de oefeningen door te desinfecteren. Iedere sporter wordt namelijk gevraagd dit zelf tussen de oefeningen door te doen, met behulp van de persoonlijke desinfectie flacon en doekjes.
- Wij houden toezicht op de handhaving van de 1,5 meter afstand regel en op het desinfecteren van de toestellen.
- Wij zullen meerdere malen per dag de prullenbakken leegmaken en desinfecteren.
- Wij stellen handschoenen ter beschikking, voor mensen die liever met handschoenen aan trainen.
- Wij zullen de triage vragen ook stellen aan onze medewerkers, voor ze komen werken.
- **Onze trainers zullen, als binnen 1,5 meter komen noodzakelijk is, een mondkapje dragen.**
- Wij staan voor jullie klaar, dus stap gerust naar ons toe als er vragen zijn!

We hopen dat e.a. duidelijk is, maar heb je vragen, mail gerust: infoteam@lifestylevitae.nl.

We wensen je heel veel sportplezier!

Dit protocol is tot stand gekomen met behulp van het 'Protocol Verantwoord Sporten: Fitness' van NL Actief. Met dit protocol willen wij er alles aan doen om het sporten zo veilig als mogelijk te maken en volgens de richtlijnen van het RIVM en binnen de kaders van het kabinetsbeleid te handelen.

Bij aanpassingen in de coronarichtlijnen vanuit de overheid voeren wij de noodzakelijke aanpassingen in bovengenoemde protocol door.