

Protocol verantwoord sporten – fase 12

(vanaf 27-11-2021)

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

Vanaf 28-11-2021 gaan we weer een nieuwe fase in, fase 12. Belangrijkste nieuwe maatregel is dat we elke dag om 17.00 uur de deuren moeten sluiten. Maar gelukkig hoeven we niet helemaal dicht. Hieronder lees je het protocol 12 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 28 november 2021 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 12

(vanaf 27-11-2021)

Verder, indien je een van de vragen met 'ja' beantwoord wordt, mag er niet gesport worden;

1. de afgelopen 24 uur een verhoging of koorts hebt, veel hoesten, verkoudheidsklachten, benauwdheid, reuk- en/of smaakverlies.
2. een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten hebt
3. het nieuwe coronavirus hebt gehad en dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld is (in een lab)
4. je in quarantaine bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
5. een huisgenoot /gezinslid hebt met het nieuwe coronavirus en je in de afgelopen 14 dagen contact hebt gehad met hem/haar terwijl hij/zij nog klachten had

Om 17.00 uur sluiten

Vanaf maandag 29-11-2021 zijn we voor een minimaal termijn van 3 weken, op maandag t/m vrijdag, vanaf 17.00 uur gesloten. Hierdoor gaan we onze openingstijden en lesplanning op de volgende manier aanpassen;

- Vanaf maandag 29-11-2021 zullen wij maandag t/m vrijdag, geopend zijn van 6.30 uur tot 17.00 uur. De openingstijd kan nog gaan variëren in de komende 3 weken, daarvan stellen wij je dan nog op de hoogte.
- Vanaf zaterdag 4-12-2021 zullen wij elke zaterdag en zondag, de komende 3 weken, geopend zijn van 9.00 uur tot 17.00 uur.

Vanaf maandag 29-11-2021 zullen alle regulier geplande lessen na 17.00 uur, van maandag t/m vrijdag vervallen. Hiervoor zullen we vanaf maandag 29-11-2021 het onderstaande extra lesrooster bieden.

Extra lessen vanaf maandag 29-11-2021

Alle lessen in de ochtenden en middagen zullen gewoon plaats blijven vinden. In de late middagen en op zaterdag en zondag middag hebben wij extra lessen ingepland. Kijk hiervoor in het reserveringssysteem en op onze website www.lifestylevitae.nl onder lesrooster.

Bij aankomst

- **CORONA TESTBEWIJS!**
 - Wij moeten leden verplicht vooraf vragen het corona toegangsbewijs te tonen. **Let op! Mobiele telefoon dus altijd meenemen!**
 - Voor de buitenlessen hoeven we het corona toegangsbewijs niet te vragen, dus iedereen die geen coronatestbewijs kan tonen kan hieraan deelnemen.
 - Onder de 18 hoeven we geen coronatestbewijs te vragen.
 - Ouders of grootouders die kinderen brengen moeten we, indien deze binnen komen, wel een corona testbewijs vragen.
- **PASJE SCANNEN!** Het pasjes scannen laten we voorlopig doorlopen zoals afgelopen maanden, zelf even met het pasje inchecken dus en laat de balie de corona pas controleren.

Protocol verantwoord sporten – fase 12

(vanaf 27-11-2021)

- **MONDKAPJES!** Vanaf zondag 28-11-2021 is het weer verplicht voor iedereen die komt sporten, een mondkapje te dragen bij binnenkomst. Je moet het mondkapje tot in de kleedkamer op hebben en bij het vertrekken vanuit de kleedkamer tot je weer buiten bent.
- **HORECA GEOPEND!** Ook beneden de horeca is gewoon open (tot 17.00 uur), er zal wel rekening gehouden moeten worden met de 1.5 meter afstand.
- **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.
- **DOORSTROOM KLEEDKAMERS EN STUDIO!** Om het kruisen bij binnenkomst en uit de kleedkamer komen te beperken vragen we iedereen om de kleedkamer aan de achterkant en de studio via de brandtrap te verlaten.
- **KLEEDKAMERS**, deze blijven geopend. Gebruik de ingang niet als uitgang maar loop aan de andere kant van de kleedruimte naar buiten.
- **DOUCHES. ZONNEBANK EN SAUNA BLIJVEN GEOPEND!** Voor de sauna en de douches is de regel, hou 1,5 meter afstand van elkaar. Voor de sauna gaat de reservering niet nodig.
- **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.
- **FITNESS NIET RESERVEREN!** Reserveren voor de fitness is niet nodig, maar hou wel rekening met de 1,5 meter afstand regel. Bij eGym kunnen alle toestellen gewoon gebruikt worden tegelijkertijd.

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 12

(vanaf 27-11-2021)

Desinfectie flacons gebruik weer verplicht!

- **VOOR ALLE FITNESSERS!** Voor iedere deelnemer aan fitness activiteiten staat weer 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.
- **LET OP! Spuit nooit rechtstreeks op het materiaal of 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. 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

Voor de judo lessen voor jeugd en volwassenen zijn er maatregelen 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

Protocol verantwoord sporten – fase 12

(vanaf 27-11-2021)

Wat doen wij?

- We zullen intern optimaal informeren over de veiligheidsrichtlijnen van RIVM en NL Actief.
- Wij controleren bij binnenkomst op het corona test bewijs.
- Wij controleren op het dragen van een mondkapje, bij het naar de kleedruimte gaan en het vertrek.
- 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.
- Onze trainers en baliemedewerkers zullen een mondkapje dragen.
- Wij staan voor jullie klaar, dus stap gerust naar ons toe als er vragen zijn!

Wij hopen dat deze situatie maximaal de aangegeven 3 weken gaat duren, zodat we daarna weer het normale lesrooster op kunnen pakken.

Voor 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.

Met sportieve groet,

Het team Life Style Vitae leefstijlclub