

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

Vanaf 24 augustus gaan we weer een nieuwe fase in, fase 3 na de her-opening. Weliswaar nog steeds gebonden aan regels, maar we mogen weer volledig aan de slag en de regels zijn weer iets losser dan voorheen. Hieronder lees je het 4.0 protocol 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 met een reserveringssysteem online (Dewi) voor de lessen en het fitness aanbod. Heb je nog geen inlogcode, mail dan naar infoteam@lifestylevitae.nl
- 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 les die je bij wilt wonen in het rooster of kies de les in de dropdown van 'activiteit' als je al specifiek weet welke les je wil reserveren, en kies dan de les.
 - Klik daarna op 'inschrijven'
- Als je onverwachts toch niet kan komen sporten, vergeet je dan niet af te melden voor al gereserveerde lessen! We willen iedereen vragen om afmeldingen uiterlijk 1 uur voor de desbetreffende les 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 les die je gereserveerd hebt
 - Klik daarna op 'uitschrijven'
- Sommige lessen zullen 45 minuten duren, waardoor er voldoende ruimte ontstaat tussen de lessen om materialen te poetsen en te zorgen dat het niet te druk wordt voor de zaal en op de trap.
- Er is een maximum aantal deelnemers per les, zodat we de 1,5 meter afstand regels kunnen hanteren.
- We mogen maximaal 100 deelnemers per ruimte toelaten. Dat is voor de zalen en voor de fitnesszaal geen probleem, daar blijft het deelnemersaantal ruim daar onder.
- Als je twee blokken achter elkaar gereserveerd hebt, wacht dan beneden of buiten tussen de blokken (doe als je naar buiten gaat, buitenschoenen aan).
- Ga voor je komt sporten nog even naar het toilet.
- Met handdoek sporten is verplicht, zorg er voor dat de handdoek groot genoeg is om het gehele zitvlak af te dekken.

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

- Neem, indien mogelijk, je eigen matje mee naar de les, indien in die les matjes gebruikt worden.
- Voordat je gaat sporten, was je je handen nog even goed thuis.
- Binnensportschoenen zijn verplicht. Het aantrekken van de sportschoenen gebeurt in de kleedkamers.
- Kom maximaal een paar minuutjes (max. 10) voor de start van de les en we moeten je helaas vragen om direct na de les weer te gaan, mits je gebruik wil maken van de horeca.

Bij aankomst

- De ingang is open aan twee kanten. We vragen je wel om altijd in acht te nemen als er iemand naar binnen komt, de 1,5 meter afstand te respecteren.
- Je mag zelf inchecken aan de balie bij de pasjes scanner.
- Waardevolle spullen kunnen afgegeven worden aan de balie, hiervoor hebben we bakjes met plastic zakjes op de balie staan, daar kan je je spullen indoen. Wij zullen het zakje dan opbergen.
- **Wij moeten leden verplicht vooraf en bij binnenkomst 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 vanaf 1 juli. 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.
- **KLEEDKAMERS en DOUCHES!** De kleedkamers en douches zijn open. Volg de looprichting (uitgang aan de andere kant) die aangegeven is en houdt 1,5 meter afstand van elkaar. We vragen je om pas 10 minuten voor de aanvang van de les of je tijdsblok, naar de kleedkamers te gaan en pas 5 minuten vooraf naar de zaal. Neem altijd binnen sportschoenen (sportschoenen die nooit buiten gedragen worden) mee, die zijn verplicht. Het aantrekken van de binnensportschoenen gebeurt in de kleedkamers. De uitgang van de kleedkamers is aan de andere zijde van de ingang (looproutes zullen wij aangeven). Omdat de uitgang van de kleedkamers aan de buitenzijde is, zullen wij, om de inkijk af te schermen, in de kleedkamers, schermen plaatsen.

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

- **SAUNA OPEN!** Vanaf 24 augustus is de sauna weer open. Omdat we aan regels gebonden zijn en er maar een beperkt aantal mensen in de sauna mogen (2 maximaal), moeten we dat voorlopig nog doen op basis van reservering. De volgende regels moeten in acht genomen worden;
 - Gebruik maken van de sauna kan uitsluitend op basis van reservering, ook als er niemand in de sauna zit, mag er zonder reservering geen gebruik van gemaakt worden.
 - Maak maximaal 1 saunagang per keer gebruik (1 zandloper).
 - Uiteraard even douchen voor het in de sauna gaan.
 - Gebruik een extra grote handdoek.
 - Liggen in de sauna is voorlopig niet toegestaan.
 - Ga rechts, of links van de ruimte zitten om de afstand van elkaar te bewaren.
- **TIJD!** De gereserveerde tijd is ook exact de tijd dat de sporters kunnen verblijven in de sportzaal. Ga niet eerder dan 10 minuten voor de starttijd naar boven (max 10 minuten vooraf naar de kleedkamers en max. 5 minuten als je rechtstreeks naar de zaal gaat) om te starten en hou svp de klok goed in de gaten, de eindtijd is ook echt de maximale eindtijd, anders gaan we problemen krijgen met hygiëne en met het kruisen van de groepen. Bij eGym is de gereserveerde tijd 30 minuten en in de andere zones 60 minuten, blijf die tijden nauwkeurig hanteren svp.
- **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.

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.
- Veilig open vanaf 1 juli met optimale luchtbehandeling! De luchtbehandeling is cruciaal voor een veilige sport omgeving. Wij hebben navraag gedaan bij onze installateur over ons luchtbehandelingssysteem en bevestigd gekregen dat wij in het gehele gebouw, 100% gescheiden luchtstromen hebben. Dit betekent dat er altijd “verse” buitenlucht naar binnen wordt geblazen en dat de binnen lucht wordt afgezogen en volledig naar buiten wordt geblazen. Deze systemen staan los van elkaar en kruisen elkaar dus niet. Omdat we volledig voldoen (en meer dan dat) aan de ventilatie richtlijnen, mogen alle lessen gewoon binnen plaatsvinden. Als de 1,5 meter wordt aangehouden en de ventilatie voldoet aan de richtlijn, dat is bij ons meer dan goed geregeld, dan mogen ook de intensieve lessen gewoon binnen plaatsvinden vanaf 1 juli.
- 1 op 1 (personal training) mag binnen plaatsvinden, mits de 1,5 mtr. afstand regel gehandhaafd blijft tussen sporter en personal trainer.
- 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.
- Sommige lessen zullen we toch buiten plaats laten vinden, zoals de bootcamp en core power.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Lichamelijk contact is niet toegestaan.

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

- Hou er rekening mee dat er nog steeds verschillende mensen zijn, de een is bang voor corona, de andere is er wat losser mee. We willen je vragen om de afstand heel goed te bewaken zodat iedereen prettig kan sporten.
- Iedere sporter dient zelf de apparaten en materialen die gebruikt zijn, voor en meteen na de oefening, te desinfecteren, denk hierbij ook aan de knoppen van het toestel. Wij stellen desinfectiemateriaal ter beschikking. Iedere sporter in de fitness krijgt een persoonlijke desinfectie flacon. 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.
- Prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte schoonmaakdoekjes, eigen afval dient de sporter zelf mee naar huis te nemen.
- **DOUCH INDIEN MOGELIJK THUIS!** Hoewel de douches gewoon open zijn, moeten we deze gedeeltelijk dichthouden, vanwege de 1,5 meter afstand. Vanwege de verminderde capaciteit vragen we, als het mogelijk is, om thuis te douchen. Dit is niet verplicht, maar om de drukte te voorkomen in de douches, en indien het mogelijk en niet lastig is, vragen we toch om thuis te douchen.
- Verlaat na het sporten meteen de sportzaal.
- Als laatste, volg altijd de richtlijnen van het RIVM en de aanwijzingen van het teamlid van Life Style Vitae leefstijlclub.

Uitleg per zaal en fitness zone

Voor alle zalen en activiteiten geldt, reserveren via het online reserveringssysteem is verplicht. Hier volgt een toelichting en instructie van de verschillende zalen en fitnesszones in de fitnesszaal. Vrije inloop is helaas nog niet toegestaan.

LET OP! Je traint minimaal 80% in de zone, waarvoor je gereserveerd hebt. Het is wel toegestaan om, als je even in een andere zone een oefening wil doen, dat te doen, houdt echter heel goed de 1,5 meter afstand van elkaar in de gaten!

ONZE TRAINERS! Onze trainers zullen een groot gedeelte van hun tijd moeten besteden aan desinfecteren. Maar er is ook ruimte voor testen of update afspraken in te plannen.

VOOR ALLE FITNESSERS! Iedere deelnemer aan fitness activiteiten in een van de zones krijgt een persoonlijke desinfectie flacon mee. De flacons komen 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.

LET OP! 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.

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

Zone 1 in de fitness: G7 + Cardio fitness

Dit is de zone, helemaal links van de zaal, waar de cardio apparatuur staat en de G7 fitness toestellen van Matrix. Deelnemers mogen vrij gebruik maken van de toestellen (G7 fitness/kracht toestellen en cardio fitness toestellen), 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

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

- Een toestel wordt tussenin leeg gehouden om de afstand te bewaren.
- Iedere sporter doet op 1 toestel, niet 1 maar 2 keer de oefening achter elkaar en maakt daarna zelf het toestel schoon. Na het schoonmaken schuiven alle 4 de sporters 1 toestel door, zodat er altijd 1 toestel tussen de 2 deelnemers vrij blijft.
- 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.
- Door het desinfecteren tussendoor is er minder ruimte tussen de wisseling van de oefening, het kan zijn dat je een beetje van het begin van de oefening mist, geen nood, je doet elke oefening twee keer achter elkaar. Start dus wel meteen na de tweede set met desinfecteren en wissel meteen door.
- Na het uitvoeren van alle oefeningen, graag ook meteen de ruimte verlaten.

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

Zone 3: Life Fitness circuit + Cardio fitness

Dit is de ruimte in het midden van de zaal, met de Life Fitness Circuit toestellen. In deze zone is er een combinatie gemaakt met een paar cardio fitness toestellen, zodat conditie en kracht in een uur getraind kan worden. Ons advies is een combinatie van 30-40 minuten spiertraining en 20-30 minuten kracht.

Zone 4: Vrije fitness training + functionele training

Dit is de zone helemaal aan de rechter kant van de fitnesszaal. Hier staan de dumbbells, het squat rek, bankdrukapparaten, Multi-station, Assisted machine en een aantal toestellen voor vrije training. Ook hier hebben we een aantal cardio toestellen toegevoegd. Maak maximaal 3 setjes op 1 toestel. Je kan dus geen supersets uitvoeren (2 oefeningen om en om) en je mag elkaar nog niet spotten (elkaar ondersteunen tijdens de laatste herhalingen).

Studio: grote groepssportzaal 2e verdieping

Dit is de grote groepssportzaal met het podium op de 2^e verdieping. Let ook op tijdens het naar boven gaan, dat de trap leeg is. Kom je voor een les in deze zaal, dan is het belangrijk om in de kleedruimte de binnen sportschoenen aan te trekken, de buitenschoenen in de (sport)tas in een locker en boven voor de ingang van de zaal, op afstand van elkaar, te wachten op de start van de les.

- Verlaat na het sporten de zaal gewoon via de zelfde weg als de ingang.
- Houd rekening met andere sporters. Als iemand in de les te dicht bij komt probeer dan zelf waar mogelijk rekening te houden met de 1,5 meter afstand.
- Werk je met matjes, leg het matje allemaal in een zelfde richting en ga met het hoofd een zelfde kant op liggen.

Spinning zaal 2^e verdieping

Dit is de zaal naast de budo zaal op de 2^e verdieping. Kom je voor een les in deze zaal, dan is het belangrijk om in de kleedruimte de buitenschoenen uit te trekken en in een (sport)tas te doen en eventuele binnen sportschoenen al aan te trekken. Fiets je met clickschoenen, dan svp op de sokken naar boven, de zaal in gaan, een fiets kiezen en daar de schoenen aantrekken.

- Laat de fiets staan in de zaal op de plek waar hij staat.
- Vul bij binnenkomst eerst de fietsen achter in de zaal, zodat je niet langs elkaar moet lopen.
- De uitgang is gewoon via de trap voor de gebruikers van deze zaal

Budo zaal 2^e verdieping

Dit is de zaal op de 2^e verdieping, naast de spinningzaal. Kom je voor een les in deze zaal, dan is het belangrijk om in de kleedruimte de buiten sportschoenen uit te trekken en in je sporttas doet om dan op de sokken naar de zaal te gaan. Buiten de zaal dus altijd met sokken en in de zaal met blote voeten. De uitgang is gewoon via de trap voor de gebruikers van deze zaal.

Protocol verantwoord sporten – fase 3

Versie 4.0 (vanaf 24-08-2020)

Horeca open

- De horeca is vanaf 1 juli open, met in acht neming van de 1,5 mtr. afstand. Hou hier zelf svp ook rekening mee.
- Voor betalingen, graag de lidmaatschapskaart of een betaalpas voor contactloos betalen gebruiken.
- De bestelde consumpties worden op een vaste plek in de horeca geplaatst voor je, waar je ze zelf op kan pakken.

Wat doen wij?

- We zullen intern optimaal informeren over de veiligheidsrichtlijnen van RIVM en NL Actief.
- We zullen de deuren zoveel als mogelijk open laten staan, zodat er minder contact met deuren en klinken nodig is, verder zullen we de klinken meerdere malen per dag desinfecteren.
- Wij zorgen ervoor dat alle toestellen en de gebruikte materialen minimaal 3 maal daagse gedesinfecteerd worden.
- 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.
- Wij zullen een looprichting aangeven naar de zalen en vanuit de kleedkamers, om de afstand regel van 1,5 meter zo gemakkelijk mogelijk te maken.
- Wij zullen in de kleedkamers, schermen plaatsen, om de inblik af te schermen in de kleedkamers.
- Uiteraard gaan we zorgen voor sprankelend leuke lessen!

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' 1 augustus 2020. 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.