

Vrouwfit protocol

Binnen sporten

Het definitieve protocol is gebaseerd op de informatie die beschikbaar was tot de datum van het publiceren van dit protocol. De informatie van de overheid over versoepeling (of eventueel aanscherping) van de Corona-maatregelen verandert echter regelmatig en kan effect hebben op de maatregelen in dit protocol. NL Actief zal de impact van deze veranderingen op de branche inschatten en de branche blijven informeren over de relevante wijzigingen.

Beheersen stroom van de sporters op weg naar, in en uit de fitnesscentra

- ✓ Kom zoveel als mogelijk met de fiets;
- ✓ Fitnesscentra weten wie er aanwezig zijn in het centrum en leggen deze gegevens ook voor 4 weken vast in een logboek, zodat er een contactonderzoek kan plaatsvinden bij een eventuele besmetting. Er wordt alleen toegang verleend aan (nieuwe) leden van het fitnesscentrum bijvoorbeeld via een systeem van reserveren. Hiermee kunnen de maximale aantallen zoals afgesproken met het RIVM gegarandeerd worden, het is dus verplicht om voor alles te reserveren;
- ✓ Er wordt voor reservering een gezondheidscheck gedaan, deze check komt binnen via email na reservering, een medewerker kan ook de zogenaamde triage of gezondheidscheck doen;
- ✓ In het fitnesscentrum is maximaal het aantal aanwezigen volgens de richtlijn van het RIVM aanwezig, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn. Naast de 1,5 meter afstand volgt het centrum het maximumaantal sporters per ruimte per tijdslot in lijn met de richtlijnen vanuit het RIVM.
- ✓ Iedere sporter zorgt ervoor dat hij binnen het afgesproken tijdsblok het complex betreedt, traint en weer vertrekt;
- ✓ Aankomst in het fitnesscentrum vindt niet eerder plaats dan op de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken bij het centrum;
- ✓ In het centrum wordt visueel duidelijk aangegeven - via roze afplaktape, stickers en posters - waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen;
- ✓ De toiletgroepen mogen worden gebruikt. De gebruiker van het toilet reinigt voor en na gebruik zelf het toilet met schoonmaakspullen die door het centrum beschikbaar worden gesteld;

Veiligheid en hygiëne in de fitnesscentra

- ✓ Het centrum is verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van desinfecterende producten, de sporter reinigt en desinfecteert de materialen en apparatuur waarvan hij gebruik maakt;
- ✓ Centra dienen looproutes dan wel scheidingsvakken, waar 1 persoon mag trainen, aan te brengen om de door het RIVM aangegeven afstand (1,5 meter) te bewaren;
- ✓ Prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte desinfectiedoekjes, eigen afval neemt de sporter mee naar huis. De prullenbakken worden vijf keer per dag geleegd;

Veiligheid en hygiëne voor individuele sporters

- ✓ Sporters zijn verplicht een eigen handdoek mee te nemen. Als sporters een bidon willen gebruiken nemen ze die zelf mee;
- ✓ Zieke sporters moeten direct naar huis;
- ✓ Bij binnenkomst in het centrum dienen sporters verplicht gebruik te maken van desinfecterende gel/zeep of hun handen te wassen;
- ✓ Sporters blijven thuis als ze ziek zijn of in de afgelopen 72 uur ziek zijn geweest;
- ✓ Sporters volgen aanwijzingen van personeel in het centrum of van de trainer op;
- ✓ Sporters houden zich aan de regels over de aankomst en het vertrek in de omgeving van het fitnesscentrum;
- ✓ Sporters vermijden fysiek contact met anderen in het complex of bij de training aanwezige sporters;
- ✓ Sporters nemen alle meegebrachte zaken (flesjes, etc.) weer mee naar huis;
- ✓ Sporters volgen de algemene richtlijnen van het RIVM met betrekking tot het minimaliseren van de verspreiding van de infectie.

Wijze van trainen in het centrum

- ✓ Er kan 1 persoon trainen op een cardioapparaat of een krachtapparaat waarbij de afstand van 1,5 meter ten opzichte van een andere sporter en/of instructeur/medewerker geborgd is;
- ✓ Groepstrainingen vinden alleen plaats in een groepsgrootte die past binnen de geldende afspraken vanuit het RIVM, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamelijk contact. Aan de hand van roze afplaktape, stickers en posters, wordt in het centrum visueel duidelijk aangegeven waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen.

Bron: [NL Actief Protocol Verantwoord Sporten](#)