

YOGA

PROTOCOL

VERANTWOORD

SPORTEN

BRANCHE: FITNESS

CONCEPTVERSIE

Branchespecifiek protocol Verantwoord Sporten: Fitness

5 juni 2020

Fitnesscentra werken toe naar gefaseerd en verantwoord opengaan na de sluiting van de bedrijven sinds 15 maart jl. Hierbij nemen we het maatschappelijk belang in acht om mensen zo snel mogelijk, in een gecontroleerde en veilige omgeving, weer te laten sporten en bewegen. Als branche weten wij dat als geen ander: wij zetten ons immers iedere dag in om mensen in Nederland te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl en een fitter en vitaler leven. En juist in deze tijd is dat heel belangrijk: mensen hebben vitaliteit en weerstand nodig om zo gezond mogelijk door deze crisis te komen. Daarom is het wenselijk dat mensen weer zo snel als het kan, kunnen werken aan hun fysieke en mentale gezondheid en vitaliteit.

De fitnessbranche is bij uitstek geschikt om een omgeving te creëren waarbij mensen onder veilige omstandigheden kunnen (starten met) sporten en bewegen in de 1,5 meter-economie. Dat werken we uit in de fitnesscentra en daarbuiten. Daarnaast biedt onze branche namelijk steeds meer activiteiten aan in de openbare ruimte, zoals personal training, bootcamp of zelfs wandelen.

Social distancing

Het spreiden van de sporters gedurende het gehele bezoek. Het minimaliseren van het contact tussen sporters onderling en tussen trainers of receptiemedewerkers en sporters. We kunnen hierin de 1,5 meter regel probleemloos ten uitvoer brengen. Voor personeel geldt dat alleen de activiteiten gericht op de sporters in het centrum plaatsvinden, andere activiteiten (administratie, etc.) vinden zoveel mogelijk vanuit huis plaats.

Uitgangspunten

Onderstaande uitgangspunten zijn de basis voor social distancing binnen de fitnesscentra:

- Veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters
- Het bieden van een gezonde activiteit
- Naleven van de 1,5 meter maatregel
- Er is nimmer sprake van rechtstreeks fysiek contact tussen sporter en medewerker
- Aanvullende hygiënemaatregelen

Ventilatie

De rol van ventilatie- en airconditioningsystemen in de verspreiding van SARS-CoV-2 is nog niet opgehelderd. Het is een gegeven dat goede ventilatie verspreiding van virussen, stof en bacteriën vermindert en het binnenklimaat comfortabel kan houden. Het is belangrijk dat er continu goed wordt geventileerd (geen recirculatie) om de lucht te kunnen verversen. Volg de geldende richtlijnen en onderhoudsinstructies voor het ventilatie- en/of airconditioningsysteem, waaronder het Bouwbesluit. Het Bouwbesluit gaat uit van een ventilatiecapaciteit van 24 m³ per sporter per uur en voor fitness hanteert NL Actief tenminste 40 m³ per sporter per uur. Door de luchtbehandeling hoger te zetten, kan de ventilatie groter worden en dat is vaak noodzakelijk. De inhoud van de ruimte volledig ventileren met een factor 6 vermeerderen voor fitness, tot factor 10 voor intensieve groepslessen is verstandig. Waak voor tocht en te harde luchtstromen. Hiervoor aanhouden dat luchtsnelheden kleiner dan 0,2 meter/seconde bedragen.

Dit betekent dat het uitgangspunt voor alle fitnessfaciliteiten is, om zoveel mogelijk te ventileren met verse buitenlucht, bij voorkeur 100% en waar dat nodig is ook nog door periodiek natuurlijk te ventileren (ramen, deuren). In sommige gevallen zullen extra maatregelen noodzakelijk zijn om de extra toevoer van verse bui-



tenlucht te waarborgen, door het gebruik van mobiele luchtbehandelingsapparatuur. In gebouwen met mechanische ventilatiesystemen worden langere bedrijfstijden dan normaal aanbevolen, idealiter zelfs continue ventilatie. Zeker in de toiletruimten.

Samengevat: Zet het ventilatiesysteem hoog, laat het systeem nadat de klanten weg zijn nog een paar uur op een lager niveau draaien en zet, waar mogelijk en/of noodzakelijk de ramen open. In ruimtes waar deze ventilatie-eisen niet gehaald kunnen worden, kan er niet worden gesport.

Triage of gezondheidscheck

Een nauwkeurige gezondheidscheck (trriage) vooraf, bij sporters én bij de medewerkers (bij aanvang van de dienst), het onderlinge afstand houden en een consequente opvolging van hygiënemaatregelen vormen de basis. Sporters ontvangen over deze maatregelen informatie bij reservering van een training/les.

De gezondheidscheck/trriage houdt in dat vóór het aangaan van de reservering en voorafgaand aan het sporten goed moet worden vastgesteld of de sporter gezond is, geen enkel begin van klachten heeft die passen bij COVID-19 of deel uitmaakt van een lopend contactonderzoek. Ook geldt dat niemand binnen het gezin/de thuissituatie koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Ditzelfde geldt ook voor de medewerkers voor aanvang van het werk. Beide partijen dragen hierin een grote eigen verantwoordelijkheid.

Bedrijven met meerdere faciliteiten:

Dit protocol doet een uitspraak over de beschikbaarheid van toiletten, douches, kleedkamers en horeca. Voor de uitwerking van het protocol voor zwembaden, sauna's of andere wellness, squash- en/of tennisbanen, etc. verwijzen we naar de protocollen van desbetreffende branches. Er is in de uitwerking op gelet dat de protocollen op elkaar aansluiten.

Uitwerking maatregelen

Om de uitgangspunten na te kunnen leven, zijn de maatregelen in onderstaande vijf clusters verdeeld:

1. Beheersen bezoekersstroom naar de fitnesscentra (a) en de activiteit in de buitenruimte (b)
2. Veiligheid en hygiëne voor medewerkers
3. Veiligheid en hygiëne voor sporters
4. Regels voor individuele sporter
5. Wijze van trainen binnen het centrum (a) en in de openbare ruimte (b)

NL Actief werkt met haar leden en de andere fitnesscentra gefaseerd naar de reguliere situatie toe. De branche kent hierin twee uitgewerkte fasen:

Fase 1 beperkte opening buiten (vanaf 11 mei) en binnen (vanaf 1 juli)

Fase 2 reguliere opening

Binnen fase 1 wordt er aan fitnesscentra de mogelijkheid geboden om onder strikte en verantwoorde voorwaarden open te gaan om mensen op een veilige manier te laten sporten en bewegen en aan hun gezondheid te laten werken.

Het RIVM, het Outbreak Management Team, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen wanneer de fitnessbranche naar de volgende fase kan toewerken, dan wel maatregelen kan opheffen.

BEPERKTE OPENING

Deze fase van beperkte opening is voor de buitensportactiviteiten gestart vanaf 11 mei en voor de binnenactiviteiten vanaf 1 juli. De voorwaarden in fase van beperkte opening zijn:

Uitgangspunt 1a: beheersen stroom van de sporters op weg naar, in en uit de fitnesscentra

1. Fitnesscentra zorgen ervoor dat klanten de benodigde 1,5 meter ruimte kunnen houden, ook buiten



Rijksverheid

Check:

Stel uw klant de volgende vragen:



Hoesten



Verkoudheidsklachten



Verhoging of koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaakverlies

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?



14 dagen

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?



Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak



coronavirus

3

het centrum. Denk hierbij ook aan het parkeerterrein. Vraag uw klanten zoveel als mogelijk met de fiets te komen.

2. Fitnesscentra weten wie er aanwezig zijn in het centrum en leggen deze gegevens ook voor een bepaalde periode vast. Er wordt alleen toegang verleend aan (nieuwe) leden van het fitnesscentrum via een systeem van reserveren. Hiermee kunnen de maximale aantallen zoals afgesproken met het RIVM gegarandeerd worden;
3. Fitnesscentra stellen bij binnenkomst (of daarvoor) een aantal vragen aan de klant, de zogenaamde triage of gezondheidscheck. Hierin vragen de fitnesscentra aan de klant of deze in de afgelopen dagen last heeft gehad van de ziekteverschijnselen als (neus)verkoudheid, hoesten, niezen, keelpijn of koorts gehad heeft.
4. Fitnesscentra informeren hun klanten bij binnenkomst over de hygiëneregels in het centrum via een poster of banner van brancheorganisatie NL Actief. De poster of banner kan bij de brancheorganisatie aangeschaft worden. Klanten vinden deze informatie ook op de website van het fitnesscentrum;
5. 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 stelt de overheid een maximum aan het aantal sporters per ruimte per tijdslot van 100 personen in juli. Het aantal sporters kan daarna toenemen, indien van toepassing, tot 1 sporter per 10m³ van het bedrijf;
6. Iedere sporter zorgt ervoor dat hij binnen het afgesproken tijdsblok van bijvoorbeeld 1 of 2 uur het complex betreedt, traint en weer vertrekt;
7. Aankomst in het fitnesscentrum vindt niet eerder plaats dan op de afgesproken starttijd en sporters

VOORZORGSMAATREGELEN CORONAVIRUS

Als we ons samen aan deze voorzorgsmaatregelen houden, kan iedereen bij ons veilig en verantwoord sporten en kunnen wij u veilig begeleiden. Samen letten we op onze gezondheid.

 Bij binnenkomst in het centrum bent u verplicht om gebruik te maken van de desinfecterende gel/zeep.	 Maak gebruik van uw handdoek tijdens het sporten.	 Houd minimaal 1.5 meter afstand met andere sporters en met onze professionals.	 Fysiek contact is te allen tijde verboden.
 U kunt alleen bij ons terecht binnen het door u gereserveerde tijdsblok.	 Na afloop dient u direct ons centrum te verlaten, zodat iemand anders weer kan sporten.	 Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan de oefening begint en wanneer u stopt.	 1 PERSOON De toiletgroepen mogen door maximaal 1 persoon tegelijkertijd worden gebruikt.
 Het is niet mogelijk om gebruik te maken van onze kleedkamers, douches, sauna's en andere faciliteiten met gelijke strekking.	 Volg de instructies van onze professionals te allen tijde op.	 U mag zelf een bidon met water/sportdrank meenemen en die tijdens de training nuttigen.	 Houd ook bij het betreden en verlaten van onze club voldoende afstand tot andere sporters.


 Betalingen zijn alleen mogelijk via een pintransactie of automatische incasso.

Dank voor uw begrip en medewerking!


www.nlactief.nl

dienen na afloop direct te vertrekken bij het centrum;

8. In het centrum wordt visueel duidelijk aangegeven - bijvoorbeeld via vakken op de vloer of een andere vorm van afzetting of duiding - waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen;
9. Het is in het fitnesscentrum niet mogelijk om gebruik te maken van kleedkamers, douches en andere faciliteiten van gelijke strekking;
10. De toiletgroepen (mannen en vrouwen gescheiden) mogen door maximaal 1 persoon tegelijkertijd





worden gebruikt. De gebruiker van het toilet reinigt voor en na gebruik zelf het toilet met schoonmaakspullen die door het centrum beschikbaar worden gesteld.

11. De horeca is, in lijn met de richtlijnen met het RIVM, open. Ook in de horeca dient de 1,5 meter afstand gewaarborgd te worden. Het is mogelijk om consumpties te nuttigen in het centrum of te verkopen via een pintransactie of automatische incasso. De pinterminal dient na ieder gebruik gereinigd te worden. Voor het nuttigen van consumpties in de horeca dient de gereserveerde tijd door de sporter als kader (zie 6);

Uitgangspunt 1b: beheersen stroom van de sporters op weg naar, tijdens en na de sportactiviteit in de openbare ruimte

1. Trainers weten wie er aanwezig zijn bij de training. Er wordt alleen toegang verleend aan mensen die zich vooraf hebben aangemeld en die de vragen in het gezondheidscheck/triage met 'nee' beantwoord hebben;
2. Trainers stellen bij aankomst (of daarvoor) een aantal vragen aan de klant, de zogenaamde triage

of gezondheidscheck. Hierin vragen de trainers aan de klant of deze in de afgelopen dagen last heeft gehad van de ziekteverschijnselen als (neus) verkoudheid, hoesten, niezen, keelpijn of koorts.

3. De activiteit vindt alleen plaats als de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamelijk contact;
4. Een sporter is verplicht tot aanmelden voor de training, zodat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn;
5. Aankomst in de training vindt niet eerder plaats dan de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken;

Uitgangspunt 2: veiligheid en hygiëne in de fitnesscentra

1. Sanitaire voorzieningen (toiletten) zijn toegankelijk en worden meerdere malen per dag gereinigd.
2. De fitnesscentra dienen desinfecterende gel te plaatsen naast iedere kraan en naast ieder deur of de mogelijkheid te bieden om de handen te wassen;
3. Het centrum is verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van desinfecterende producten per



apparaat, de sporter reinigt en desinfecteert de materialen en apparatuur waarvan hij gebruik maakt;

4. Centra dienen looproutes dan wel scheidingsvakken aan te brengen om de door het RIVM aangegeven afstand (1,5 meter) te bewaren;
5. Deuren blijven openstaan om het aantal contactpunten te verminderen. De deurklinken worden vijf keer per dag gedesinfecteerd;
6. Prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte desinfectieboekjes, eigen afval neemt de sporter mee naar huis. De prullenbakken worden vijf keer per dag geleegd;
7. Volg de aanwijzingen zoals vermeld bij ventilatie: zet het ventilatiesysteem hoog, laat het systeem nadat de klanten weg zijn nog een paar uur op een lager niveau draaien en zet, waar mogelijk en/of noodzakelijk, ook de ramen open. In ruimtes waar deze ventilatie-eisen niet gehaald kunnen worden, kan er niet binnen gesport worden en dient de training naar buiten verplaatst te worden;

Uitgangspunt 3: veiligheid en hygiëne voor medewerkers

1. Om de veiligheid van sporters en zeker ook van personeel te kunnen garanderen, is een adequate informatieverstrekking van groot belang. NL Actief stelt hiervoor een instructiemanual ter beschikking. Deze informatieverstrekking vindt aan elke medewerker plaats voordat hij/zij voor het eerst gaat werken in het centrum en als er een aanzienlijke



verandering in het protocol plaatsvindt, zoals bij de verandering van fases of aantallen klanten;

2. Medewerkers werken mee aan de triage of het controlegesprek. Zieke medewerkers moeten direct naar huis.
3. Receptiemedewerkers dienen achter een scherm plaats te nemen als de 1,5 meter afstand niet geborgd kan worden. Als medewerkers transacties uitvoeren met leden/abbonementhouders volgen ze de richtlijnen zoals beschreven bij horeca (1a, 11);
4. Indien personeel achter het scherm vandaan gaat, dient hij/zij gebruik te maken van herkenbare bedrijfskleding;
5. Door goede triage (sporter én medewerkers) en het nemen van de verder beschreven maatregelen, is geen extra persoonlijke bescherming nodig. De

keuze voor gebruik van niet-medische mondkapjes of handschoenen ligt echter bij de ondernemer, medewerker en sporter zelf.

6. Medewerkers hebben een eigen privéruimte, keuken, omkleedruimte en toilet waar sporters geen toegang toe hebben;
7. Kom op eigen gelegenheid en mijd openbaar vervoer.

Uitgangspunt 4: veiligheid en hygiëne voor individuele sporters

1. Als hier behoefte aan is, kunnen fitnesscentra of trainers aparte tijden reserveren voor 70+'ers, evenals voor personen in cruciale beroepen;
2. Sporters zijn verplicht een eigen handdoek en bidon mee te nemen;
3. Voorafgaand aan of bij binnenkomst in het centrum werken sporters mee aan de triage of het controle-gesprek. Zieke sporters moeten direct naar huis.
4. Bij binnenkomst in het centrum dienen sporters verplicht gebruik te maken van desinfecterende gel/zeep of hun handen te wassen;
5. Sporters blijven thuis als ze ziek zijn of in de afgelopen 72 uur ziek zijn geweest;
6. Sporters volgen aanwijzingen van personeel in het centrum of van de trainer op;
7. Sporters houden zich aan de regels over de aankomst en het vertrek in de omgeving van het fitnesscentrum of de buitenactiviteit;
8. Sporters vermijden fysiek contact met anderen in het complex of bij de training aanwezige sporters;
9. Sporters nemen alle meegebrachte zaken (flesjes, etc.) weer mee naar huis;
10. Sporters volgen de algemene richtlijnen van het RIVM met betrekking tot het minimaliseren van de verspreiding van de infectie.

Uitgangspunt 5a: wijze van trainen in het centrum

1. 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.
2. Met betrekking tot krachttraining adviseren wij om niet te streven naar een maximale belasting en om voldoende pauzes te nemen tussen de trainings-sets;
3. In het centrum worden 1-op-1 trainingen alleen gegeven met in achtname van de afstand van 1,5 meter tussen sporters onderling en tussen sporters en instructeur;

4. 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 bijvoorbeeld vakken op de vloer of een andere vorm van afzetting of duiding wordt in het centrum visueel duidelijk aangegeven waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen. Om deze afstand te borgen, is het aan te raden om goed te kijken welke groepslessen er gegeven kunnen worden. Voorkeur hebben hierbij de groepslessen waarbij sporters zoveel mogelijk op hun plaats blijven;

Optioneel:

5. Hoe kleiner en hoe vaster de samenstelling van de sportersgroep, hoe minder verspreiding bij een eventuele besmette sporter of medewerker en hoe eenvoudiger het contactonderzoek. Mede-sporters zijn immers volgens het huidige protocol Bron- en Contactonderzoek COVID-19 overige (niet nauwe) contacten. Het is daarom wenselijk om sporters zo veel mogelijk in **dezelfde groepssamenstelling** te laten sporten en tijdelijk de gegevens van de deelnemers vast te leggen, door middel van de reserveringen;
6. Trainen op maximaal matig-intensief inspanningsniveau is ook een optie. Bij onvoldoende ventilatie in een specifieke groepsruimte en/of afhankelijk van de beschikbare mogelijkheden bij het bedrijf heeft het centrum de optie om intensieve duuractiviteiten (boven de 70% van de maximale hartslag tot 'iets hard' op de Borg-schaal) eerst buiten aan te bieden.

Uitgangspunt 5b: wijze van trainen in de openbare ruimte:

1. De activiteiten buiten kunnen bestaan uit 1-op-1 trainingen met inachtneming van de afstand van 1,5 meter tussen sporters onderling en tussen sporters en instructeur;
2. Groepstrainingen vinden ook buiten 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;



FASE 2

In deze fase zal het centrum weer volledig operationeel zijn, inhoudende:

1. Alle faciliteiten dan wel geboden diensten/services zijn weer open/toegankelijk;
2. Geen beperkingen van het aantal bezoekers dat gelijktijdig in het fitnesscentrum aanwezig is;
3. Groepslessen in de oorspronkelijke groepsgrootte zijn weer mogelijk;

HANDHAVING VAN MAATREGELEN

NL Actief vindt het van groot belang dat de maatregelen ten aanzien van social distancing worden nageleefd door de sporters en fitnesscentra. Daarvoor neemt NL Actief de volgende maatregelen of geeft het instanties de volmacht om te handelen indien nodig, te weten:

Toezicht op fitnesscentra

De verantwoordelijkheid voor toezicht ligt vooral bij de veiligheidsregio's en de gemeenten. Om dit toezicht effectief in te zetten, stelt NL Actief voor dat fitnesscentra die opengaan volgens de voorwaarden zoals in dit protocol zijn aangegeven, dit online bij brancheorganisatie NL Actief melden. Vervolgens zal NL Actief in fase 1 en fase 2 bij de veiligheidsregio's aangeven welke centra open zijn, zodat toezichthouders daarvan op de hoogte zijn. De handhavende taak ligt vervolgens bij die instanties. Fitnesscentra die bij controle van de toezichthouder wel open zijn, maar dit niet gemeld hebben bij NL Actief, krijgen een waarschuwing om de openstelling te melden bij de brancheorganisatie.

Toezicht op sporters

De ondernemer is verantwoordelijk voor het naleven van de protocollen door de sporters en is uitstekend in staat om daar op toe te zien. Indien maatregelen niet worden nageleefd door sporters, kan het fitnesscentrum of de trainer deze sporter een (tijdelijk) gebiedsverbod opleggen dan wel het lidmaatschap intrekken. Elk centrum heeft te allen tijde een Corona-verantwoordelijke.

Communicatie

Om alle aanbieders en ondernemers in de fitnessbranche te informeren over het protocol, zet NL Actief de volgende communicatiekanalen in:

- De eigen communicatiemiddelen van de branchevereniging (website, social media, direct mail naar alle leden, sms mailing);
- De leveranciers in de branche delen het protocol met hun klanten;
- Alle ketens in de branche delen het protocol met hun clubs en franchisenemers;
- Instanties, organisaties en kennispartners verbonden aan onze branche zetten hun communicatiekanalen in om het protocol te delen;
- Social media in algemene zin.

In de communicatie delen we twee boodschappen:

1. Neem kennis van de inhoud van het protocol
2. Meld je online bij branchevereniging NL Actief als je aan de hand van het protocol het fitnesscentrum weer wilt openen