

## Protocol Verantwoord Sporten Sonnenberch



**Sportcentrum Sonnenberch werkt toe naar een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal het sportcentrum elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden. 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 sport- en zwembranche weten wij dat als geen ander: wij zetten ons immers iedere dag in om mensen 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.**

## **Uitgangspunten**

Onderstaande uitgangspunten zijn de basis voor social distancing binnen het sportcentrum:

- 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

## **Protocol Bepalingen**

1. Hygiëneregels hangen bij de ingang van de sportaccommodatie en worden binnen herhaald.
2. Regels voor sporters staan ook op de website en in de app.
3. Iedereen kan 1,5 meter afstand tot elkaar houden door dosering en routing.
4. Er is altijd een Triage voordat de sportles ingepland kan worden.
5. De ventilatie in alle sportzalen is minimaal 40 m<sup>3</sup> per sporter per uur.
6. Waar nodig zorgen wij voor het personeel voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril).
7. Wij dragen zorg voor maximale hygiëne, vooral de pinterminal, deurknoppen en andere contactoppervlakten worden zeer regelmatig gedesinfecteerd. We reinigen ook objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten en bezoekers zoals prullenbakken, toestellen e.d.
8. Er is altijd een corona verantwoordelijke aanwezig.
9. Medewerkers van het sportcentrum hebben de instructie gekregen dat zij sporters en bezoekers moeten aanspreken op ongewenst gedrag of bij overtreding van de regels.
10. Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

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

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Beheersen bezoekersstroom naar het sportcentrum                 | pagina 3 |
| 2. Beheersen bezoekersstroom naar de activiteit in de buitenruimte | pagina 4 |
| 3. Veiligheid en hygiëne in het sportcentrum                       | pagina 4 |
| 4. Veiligheid en hygiëne voor medewerkers                          | pagina 5 |
| 5. Veiligheid en hygiëne voor sporters                             | pagina 5 |



## Cluster 1: beheersen stroom van de sporters op weg naar, in en uit het sportcentrum

- Het sportcentrum weet wie er aanwezig zijn in het centrum. Er wordt alleen toegang verleend aan leden van het sportcentrum.
- Het sportcentrum informeert bij de ingang hun klanten bij binnenkomst over de hygiëneregels in het centrum via een poster of banner van brancheorganisatie NL Actief. De poster of banner wordt digitaal aangeleverd.
- In het sportcentrum is de richtlijn dat 1 sporter per 10 m<sup>3</sup> van de bruto zaalinhoud aanwezig mag zijn, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn – geen lichamelijk contact.
- Het reserveringssysteem in de software van Virtuagym voorkomt dat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn. Ook kan er real-time gevolgd worden hoeveel mensen er binnen zijn, hoe lang ze binnen zijn en wanneer ze er weer uit moeten.
- Voordat een les gereserveerd kan worden is er steeds opnieuw een gezondheidscheck (triage) in het virtuagym systeem.
- Iedere sporter zorgt ervoor dat hij/zij binnen het afgesproken tijdsblok het complex betreedt, traint en weer vertrekt.
- Aankomst in het sportcentrum vindt niet eerder plaats dan de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken bij het centrum.
- In het centrum wordt visueel duidelijk aangegeven, bijvoorbeeld via vakken op de vloer waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen.
- In de zalen telt een maximum aantal sporters waarbij de 1,5 meter afstand gewaarborgd is. In de fitnesszaal mogen maximaal 25 personen, de groepsleszalen 15 personen en de

judozaal 25 personen. Hiermee blijft het ruim binnen de norm van 1 sporter per 10 m<sup>3</sup> per zaal.

- Er geldt in alle zalen een 1-richtingsverkeer door gebruik te maken van de nooduitgang als reguliere uitgang. Hierdoor heb je geen kruisend verkeer in de gangen en op de trap.
- Het is in het sportcentrum mogelijk om gebruik te maken van kleedkamers, douches en de sauna's. Wij adviseren de klanten wel om zoveel mogelijk in sportkleding te komen en geen gebruik te maken van de kleedkamers vanwege de ingeperkte ruimte.
- De toiletgroepen 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. Na ieder toiletbezoek zal een medewerker van het sportcentrum nogmaals desinfecteren.
- De horeca is geopend voor het nuttigen van een kopje koffie. Er geldt een maximum van 10 personen en maximaal 20 minuten verblijftijd om de 1,5 meter afstand te kunnen borgen.

### ***Cluster 2: beheersen stroom van de sporters op weg naar, tijdens of na de sportactiviteit in de openbare ruimte***

- Instructeurs weten wie er aanwezig zijn bij de training. Er wordt alleen toegang verleend aan mensen die ingeschreven hebben voor de activiteit.
- 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.
- Een sporter is verplicht tot aanmelden voor de training, zodat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn. Aanmelding gebeurt via ons online systeem: Virtuagym.
- Er wordt vooraf een verzamelplek gecommuniceerd waar de 1,5 meter regel nageleefd kan worden.
- Aankomst in de training vindt niet eerder plaats dan de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken.
- De buitensporten zijn op de binnenplaats naast het sportcentrum en in de achtertuin van het sportcentrum.

### **Cluster 3: Veiligheid en Hygiëne in het sportcentrum**

- Sanitaire voorzieningen zijn toegankelijk en worden meerdere malen per dag gereinigd.
- Het sportcentrum heeft op strategische posities desinfecterende gel geplaatst. 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.
- Het sportcentrum heeft looproutes dan wel scheidingsvakken aangebracht om de door het RIVM geldende afstand (1,5 meter) te bewaren.
- Deuren blijven zoveel mogelijk open staan om het aantal contactpunten te verminderen. De deurklinken worden minimaal vijf keer per dag gedesinfecteerd.
- Prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte desinfectiedoekjes, eigen afval neemt de sporter mee naar huis. De prullenbakken worden vijf keer per dag geleegd.
- Ventilatie gebeurt door afzuiging in het plafond en het inbrengen van 100% verse lucht via rooster of buizen in directe verbinding met de buitenlucht.

## Cluster 4: veiligheid en hygiëne voor medewerkers

Medewerkers van het sportcentrum krijgen een uitgebreide instructie voor de werkzaamheden.

Dit bestaat uit:

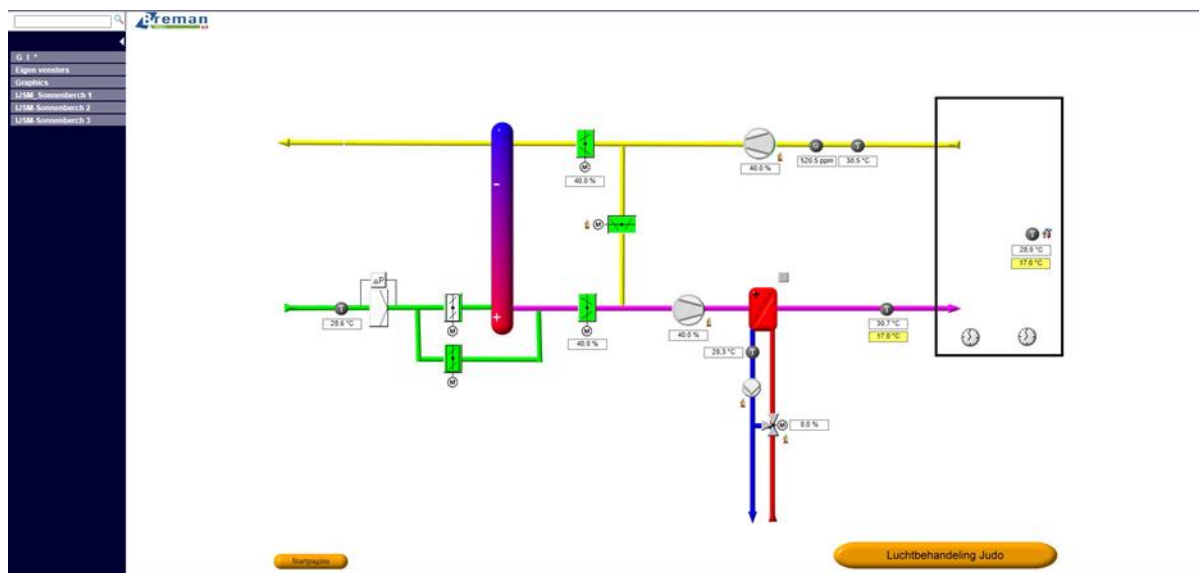
- Houd 1,5 meter afstand.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was je handen min. 6x per dag, volgens de instructie. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Deel je werkbenodigdheden niet met anderen.
- Houd toestellen, spullen, materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon. Bij voorkeur desinfecteren.
- Blijf thuis als je één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
- Receptiemedewerkers dienen achter een scherm plaats te nemen.
- Indien personeel achter het scherm vandaan gaat, dient hij/zij gebruik te maken van handschoenen en herkenbare bedrijfskleding.
- Medewerkers hebben een eigen ruimte voor omkleden en toilet, waar sporters geen toegang hebben.
- Kom op eigen gelegenheid en mijd openbaar vervoer.

## Cluster 5: veiligheid en hygiëne voor individuele sporters

Iedere sporter moet een plek reserveren via ons software systeem virtuagym. Daarbij krijgen zij direct de volgende regels te zien. Bij de entree van het sportcentrum en bij de ingang van de verschillende sportzalen worden de regels voor de sporters nogmaals bekend gemaakt:

- Houd 1,5 meter afstand.
- Kom alleen op afspraak of met een reservering.
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Vermijd het openbaar vervoer.
- Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de accommodatie.
- **Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).**
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
- Schud geen handen.
- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
- Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
- Desinfecteer je handen bij de entree van het sportcentrum
- Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel).
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie.

- Kleedkamers, douches en sauna zijn bruikbaar, maar door de beperkte ruimte adviseren wij om ze niet te gebruiken.
- Sporters zijn verplicht een eigen handdoek mee te nemen.
- Neem alle meegebrachte zaken (flesjes, etc.) weer mee naar huis.
- Er kan 1 persoon trainen op een kracht- of cardioapparaat waarbij de afstand van 1,5 meter ten opzichte van een andere sporter en/of instructeur/medewerker geborgd is;
- Groepstrainingen vinden alleen plaats in groepsruimte 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;



Gebouw Beheersysteem met overzicht ventilatiesysteem

