

PROTOCOL VEILIG BEWEGEN

Update 13/11/2020. Zie geel gemarkeerde regels



Het protocol Veilig Bewegen bij MOOVZ heeft als basis het brancheprotocol Verantwoord Sporten.

Deze combinatie berust op **5 pijlers**:

1. Een veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters
2. Het bieden van een gezonde activiteit
3. Het naleven van de 1,5 meter maatregel
4. Geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers
5. Aanvullende hygiënemaatregelen

Wat houdt dit concreet in:

1. Een veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters

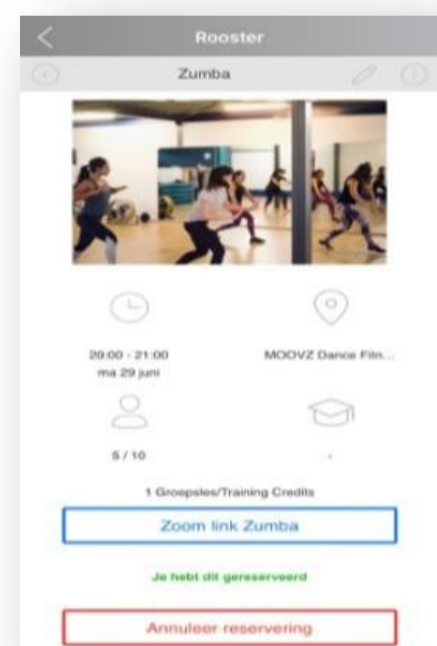
- a. **Er is een triage (gezondheidscheck) tijdens het online boeken van een les. Wij verwachten dat iedereen waarheidsgetrouw de vragen beantwoordt, voor je eigen veiligheid en veiligheid van anderen.** Als je een of meerdere vragen met 'Ja' moet beantwoorden dan kan je niet live sporten. Maak bij twijfel gebruik van onze MOOVZ beslisboom op pagina 3.
- b. De **ingang** is door de normale entree. De **exit** is door de opening van de roldeur. Let hierbij op de 1,5 meter afstandsregel.
- c. Zorg dat je niet te vroeg aanwezig bent voor een les (maximaal 10 minuten voor je afgesproken train- of lestijd). Je wacht op afstand, indien nodig dus buiten. Kom je voor een les, loop dan door de zaal in
- d. Er zijn **loop- en trainroutes**. Deze zijn aangegeven met pijlen en posters; houd je er svp aan. Denk eraan dat alles eenrichtingsverkeer is. Een voorbeeld: heb je gereserveerd voor een les en ga je daarna boven vrij trainen, dan is je route als volgt: entree, zaal voor les, exit naar buiten, entree, linksaf naar boven. Heb je vragen of zijn dingen niet duidelijk, vraag het ons gerust!
- e. Er is een **kwartier** tussen alle lessen en trainingen gepland op advies van het brancheprotocol. Zo lopen leden elkaar niet in de weg tijdens de wisseling en is er tijd voor het schoonmaken van het materiaal.



- f. We zijn op de reguliere tijden open en voor het vrij trainen zijn er zowel 's ochtends als 's avonds twee tijdsvakken te reserveren. Op zaterdag is een enkel, op zondag een dubbel tijdsblok.
- g. In de groepsleszaal is een groter **ventilatiesysteem** geïnstalleerd om de lucht in het pand zoveel mogelijk af te voeren. De open ramen en de open roldeur zorgen voor aanvoer van frisse en verse buitenlucht.

2. Het bieden van een gezonde activiteit

- a. De gemeente geeft aan dat sportscholen weer zoveel mogelijk **indoor** les moeten geven.
- b. Wij rekenen erop dat, als je je aanmeldt, je er ook bent! Kom je niet, **meld je dan tijdig af**. Dit geldt ook voor de Online lessen en als je op de wachtlijst staat. Dan kunnen we daar rekening mee houden en hebben andere Members ook de mogelijkheid om te komen sporten.
- c. Het is ook om een andere reden noodzakelijk dat je je aanmelding tijdig verwijdert als je niet komt; wij dienen namelijk alle loggegevens voor te leggen aan de betreffende instantie indien een **contactonderzoek** plaats vindt als er een besmetting plaats heeft gevonden.
- d. Zolang de **dynamiek** aan wijzigingen vanuit het RIVM of de overheid het toe laat, **kun je vanaf 7 dagen vooruit reserveren**.
- e. We houden **online** lessen aan voor Pilates, Zumba en **Zumba Basic**. De Zoom link tref je aan bij de boeking op Virtuagym App nadat je hebt gereserveerd. Voor de zekerheid ontvang je ook een mail met de directe link.



PROTOCOL VEILIG BEWEGEN

Update 13/11/2020. Zie geel gemarkeerde regels



3. Het naleven van de 1,5 meter maatregel



- We houden ruim afstand met berekende **vakken waarbij je** in het midden op de kruis staat. We houden daardoor minimaal **1,5 m. afstand** tijdens groepslessen. Om dit te kunnen bewerkstelligen hebben we exact uitgemeten hoe groot de afstand tussen de vakken moet zijn en dit hebben we zeer ruim genomen:
 - Eén vak is 2 meter breed en 1,5 m lang
 - Tussen de vakken is aan de zijkant nog een afstand van minstens 1.33 m extra
 - De afstand tot degene links/rechts naast je is dus **3.33 m.** (gemeten vanaf het kruis dat het midden van het vak aangeeft)
 - De afstand tot degene schuin voor/achter je kan **2 of 2,5 m.** zijn, afhankelijk van welk vak je kiest

- We zullen voorlopig het volgende **maximale aantal** aanhouden per les:
Zumba (Basic) 15 p. / Pilates, Pump en Strong 12 p. / Fitcircuit 5 p. (boven).

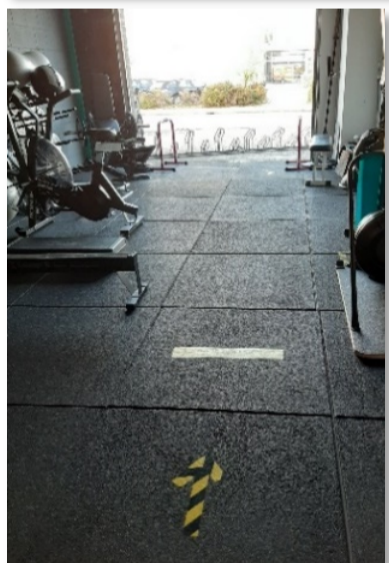
- Kom je voor een groepsles, dan loop je de zaal zo ver mogelijk in en sluit je aan. Je schuift dus door, zodat zo min mogelijk deelnemers elkaar kruisen.**

- In de trainingsruimten zijn toestellen verder uit elkaar geplaatst waarbij er minimaal 1,5 meter is gewaarborgd. In de cardioruimte is rekening gehouden met het looppad naar buiten.
- In de kleedruimte kunnen we helaas geen 1,5 meter afstand handhaven, deze blijft daarom buiten gebruik.

4. Geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers

We snappen dat je soms gezellig wil **(na-)kletsen**; doe dit buiten het pand, houd je aan de 1,5 meter afstand, **de maximale groepsgrootte** en blijf niet voor de in- en uitgang staan.

5. Aanvullende hygiënemaatregelen



- We verzoeken je zo min mogelijk spullen mee te nemen. Trek je binnenschoenen alvast thuis aan.** Er is vanuit hygiënisch oogpunt op het moment geen tassenkast en kluisjes mogen helaas niet worden gebruikt.
- Uiteraard dien je bij binnenkomst je handen te **desinfecteren**.
- Het toilet mag worden gebruikt en de bril en wc-knop reinig je na gebruik met de aanwezige hygiënische doekjes.
- In alle ruimten zijn **desinfectiepunten** aanwezig.
- Matten mogen worden gebruikt mits je een **grote handdoek** bij je hebt die je geheel over de mat heen kunt leggen.
- Tijdens Pilates dien je **sokken** te dragen, ook al heb je je eigen mat mee. **Als je Pilates volgt, leg je je schoenen bij je spullen langs de rand van de zaal.**
- Op de balie liggen **roze microvezeldoekjes** en een spray met desinfectiemiddel. **Ga je individueel trainen, spray dan s.v.p. het doekje goed in en neem vervolgens het doekje mee om de apparaten die je hebt gebruikt schoon te maken.** Bij de desinfectiepunten staan extra sprays om bij te sprayen. Spuit s.v.p. niet direct op de apparaten. Na afloop van je vrije training kun je de doekjes deponeren **in de emmer bij de uitgang.**
- Na je training dien je de gebruikte materialen terug te zetten zodat wij ze niet nogmaals moeten vastpakken en schoonmaken.
- Prullenbakken mogen alleen schoonmaakpapier bevatten.
- Vanuit het RIVM geldt een dringend advies om mondkapjes te dragen in openbare ruimtes. Het staat members vrij om dit te doen voor/tijdens/na de les of training. **Vanaf 1 december geldt een mondkapjesplicht. Deze geldt niet tijdens het sporten. Dit mag wel.**



Dank voor jullie aandacht. Tot snel bij MOOVZ!



Start

Heb je 1 of meer van de volgende klachten?

- Verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- Benauwdheid
- Hoesten
- Verhoging tot 38 graden Celsius of koorts
- Plotseling verlies van reuk of smaak

Ja

Nee

Overleg met het RIVM of je je moet laten testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is. Blijkt uit de test dat je besmet bent met het coronavirus?

Ja

Nee

Blijf thuis. Wij wensen je veel beterschap! Je mag weer komen als je 24 uur geen klachten hebt en het minimaal 7 dagen geleden is dat je ziek werd. Bij een verminderde weerstand is dit 14 dagen.

Woon je in huis met iemand die koorts heeft en/of het benauwd heeft?

Ja

Nee

Je huisgenoot kan zich laten testen. Het hele gezin/huishouden moet thuisblijven tot de uitslag van de test bekend is. Blijkt uit de test dat je huisgenoot besmet is met het coronavirus?

Ja

Nee

Deze beslisboom geldt voor alle Members van MOOVZ for Women.

Ben je in nauw contact geweest (>15 minuten op minder dan 1,5 m. afstand, of een hoog risico-blootstelling) met iemand bij wie het coronavirus is vastgesteld? Of heb je een notificatie gekregen via de Coronamelder-app?

Ja

Nee

Ben je in een land/gebied geweest met een oranje/rood reisadvies (risicogebied)?

Ja

Nee

Je mag komen sporten!

Blijf thuis in quarantaine.

Blijven bewegen is belangrijk. Wij zien je graag **online** bij één van onze workouts!

Voor meer info:
rijksoverheid.nl/coronavirus
Landelijk nummer voor testafpraak
corona: 0800-1202
Voor andere vragen over het coronavirus: 0800-1351