



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 het dringende 1,5 meter advies
4. Geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers
5. Aanvullende hygiënemaatregelen

## Wat houdt dit concreet in:

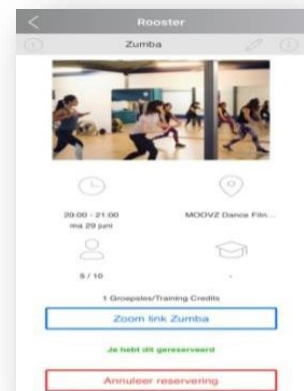
### 1. Een veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters

- a. Er is geen **triage** (gezondheidscheck) meer tijdens het online boeken van een les. **Wij verwachten dat iedereen zich houdt aan de basisregels van het RIVM zoals thuisblijven en testen bij klachten, voor eigen veiligheid en veiligheid van anderen.** Maak bij twijfel gebruik van **onze MOOVZ beslisboom** op pagina 3.
- b. Per 6 november 2021 dien je bij je bezoek aan MOOVZ een **geldig coronatoegangsbewijs (QR-code)** te laten zien. Wij zijn verplicht dit te controleren door je QR-code te scannen én de gegevens met je **ID-bewijs** te vergelijken. **Zonder QR-code én ID-bewijs mogen we je niet binnen laten.**
- c. De **ingang** is door de normale entree deur. De **exit** naar eigen keuze. Houdt rekening met het dringende advies om 1,5 m. afstand te houden.
- d. Zorg dat je niet te vroeg aanwezig bent voor een les (**maximaal 10 minuten voor je afgesproken train- of lestijd**) en je wacht op afstand.
- e. Er zijn geen **loop- en trainroutes** meer aangegeven met pijlen en posters. Heb je vragen of zijn dingen niet duidelijk, vraag het ons gerust!
- f. 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. Sinds 19 mei 2021 mag er weer binnen gesport worden met inachtneming van de RIVM-maatregelen.
- 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. Zolang de **dynamiek** aan wijzigingen vanuit het RIVM of de overheid het toe laat, kun je 14 dagen vooruit reserveren.
- d. We houden **online** lessen aan voor Pilates. De Zoomlink tref je aan bij de boeking in de Virtuagym App nadat je hebt gereserveerd. Voor de zekerheid ontvang je ook een mail met de directe link.



### 3. Het naleven van het dringende 1,5 meter advies

a. Per 25 september 2021 is 'verplicht 1,5 m. afstand houden' verandert in een dringend advies om afstand te houden.

b. We houden ruim afstand met berekende **vakken** waarbij je in het midden op het 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.

c. We zullen voorlopig het volgende **maximale aantal aanhouden per les:**

Zumba (Basic) 17 / Pilates 16 / Strong 15 p. / Pump 13 p.

d. 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. Dit geldt ook voor het wachten in de hal.

e. In de trainingsruimten zijn toestellen zo uit elkaar geplaatst dat je 1,5 m. afstand kunt houden. In de cardioruimte is rekening gehouden met het looppad naar buiten.

f. Indien echt noodzakelijk is het mogelijk om gebruik te maken van de **kleedruimte**. Er mogen maximaal 4 personen tegelijk gebruik maken van de kleedkamer.



### 4. Geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers

We snappen dat je soms gezellig wil (**na-)**kletsen; doe dit buiten het pand en houd je binnen aan het dringende advies afstand te houden. Er is geen beperking op groepsvorming meer, maar blijf s.v.p. niet voor de in- en uitgang staan.

### 5. Aanvullende hygiënemaatregelen

a. We verzoeken je om zo **min mogelijk spullen mee** te nemen.

b. De **kleedkamer** mag alleen indien noodzakelijk gebruikt worden om je om te kleden.

c. In alle ruimtes staan **vakkenkasten** voor je tas.

d. Jassen en schoenen in de **garderobe** of kleedkamer.

e. Bij binnenkomst mag je je handen **desinfecteren**.

f. Het **toilet** mag worden gebruikt en de bril en wc-knop reinig je na gebruik met de aanwezige hygiënische doekjes.

g. Matten mogen worden gebruikt mits je een **grote handdoek** bij je hebt die je geheel over de mat heen kunt leggen.

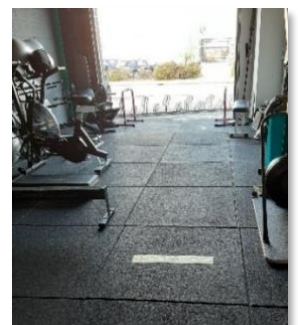
h. Tijdens Pilates dien je **sokken** te dragen, ook al heb je je eigen mat mee. Als je Pilates volgt, leg je je schoenen bij je spullen in je vak of langs de rand van de zaal. Gebruik je een matje van ons en bedekt je handdoek deze niet volledig, desinfecteer de mat dan na afloop van de les.

i. Op de balie liggen **roze microvezeldoekjes**. Ga je individueel trainen, neem dan een doekje mee om de apparaten die je hebt gebruikt schoon te maken. Bij de desinfectiepunten staan sprays. 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.

j. Na je training dien je de gebruikte materialen terug te zetten zodat wij ze niet nogmaals moeten vastpakken en schoonmaken.

k. **Prullenbakken** mogen alleen schoonmaakpapier bevatten.

l. De **mondkapjesplicht** vervalt. Je mag ze blijven dragen indien je je daar prettig bij voelt.



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

Laat je testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is. Blijkt uit de test dat je besmet bent met het coronavirus?

Ja

Nee

Blijf thuis in quarantaine. Wij wensen je veel beterschap!

Blijven bewegen is belangrijk. Wij zien je graag **online!**

Laat je bij binnenkomst een geldig coronatoegangsbewijs (QR-code) scannen i.c.m. je ID-bewijs?

Ja

Nee

Zonder geldig toegangsbewijs én je ID-bewijs mogen we je helaas geen toegang verschaffen.

Blijven bewegen is belangrijk. Wij zien je graag **online!**

Ben je in nauw contact geweest (binnen 24 uur >15 minuten op minder dan 1,5 m. afstand, of een hoog risico-blootstelling) met iemand bij wie het coronavirus is vastgesteld?

Ja

Nee

Laat je testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is. Ook als je gevaccineerd bent. Blijkt uit de test dat je besmet bent met het coronavirus?

Ja

Nee

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

Ja

Nee

Blijf thuis in quarantaine. Blijven bewegen is belangrijk. Wij zien je graag **online!**

Deze beslisboom geldt voor alle Members van MOOVZ for Women.

Voor meer info:  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)

<https://coronacheck.nl/nl/>

**Kom lekker in beweging bij MOOVZ!** Vergeet je coronatoegangsbewijs en ID-bewijs niet!