



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:

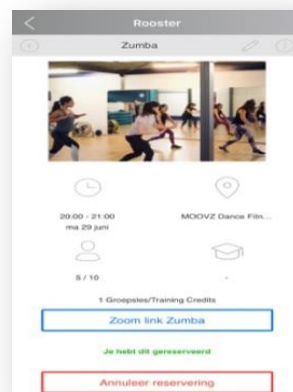
1. Een veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters

- a. Tijdens het boeken van een LIVE les verschijnt er een **triage (gezondheidscheck)**. Wij verwachten dat iedereen zich houdt aan de basisregels van de Rijksoverheid zoals thuisblijven en testen bij klachten, voor de eigen veiligheid en veiligheid van anderen.
- 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** en exit is door de normale entree. **Houd rekening met het dringende advies 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

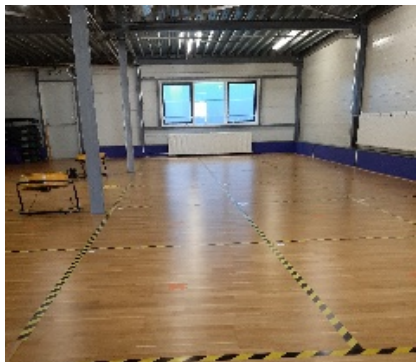


- a. Sinds 15 januari 2022 mag er weer binnen gesport worden met inachtneming van de maatregelen op rijksoverheid.nl
- b. Wij rekenen erop dat, als je je aanmeldt, je er ook bent! Kom je niet, **meld je dan tijdig af**. Dit geldt ook voor de Online lessen en als je op de wachtlijst staat. Dan kunnen 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 bieden **online** Pilates lessen aan. De Zoomlink tref je aan bij de boeking in de Virtuagym App nadat je hebt gereserveerd. Voor de zekerheid ontvang je vlak ervoor een mail met de directe link.



3. Het naleven van de 1,5 meter maatregel

- a. Per 13 november 2021 is 1,5 meter afstand houden weer een verplichting in plaats van een dringend advies.
- 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) 14 / Pilates 14 / Strong 14 p. / Pump 12 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.
- f. Indien echt noodzakelijk is het mogelijk om gebruik te maken van de **kleedruimte**. Er mogen maximaal 2 personen tegelijk gebruik maken van de kleedkamer.

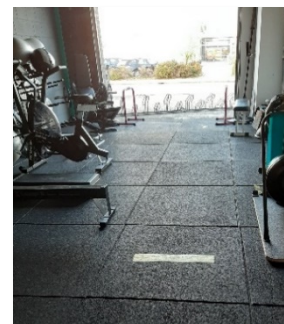


4. Geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers

We snappen dat je soms gezellig wil **(na-)kletsen**; doe dit buiten het pand en houd je binnen en buiten aan de 1,5 meter afstand. Er is geen beperking op groepsvorming, 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 gang (garderobe of over de blauwe stoelen) 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 worden gebruikt voor gebruikte schoonmaakdoekjes, eigen afval moet mee naar huis.
- l. De **mondkapjesplicht** is binnen als je je verplaatst van A naar B weer verplicht, tenzij je aan het sporten bent in dezelfde ruimte.



Dank voor jullie aandacht.
Tot snel bij MOOVZ!