

Richtlijnen binnensporten Noes Fiolet Studio's

Dakotaweg 265, Capelle aan den IJssel
KvKnummer: 75533375
Contactpersoon: Niūra van Deursen
Email: administratie@noesfiolet.nl
Telefoonnummer: 010-4512020

Wij zijn een dans-, sport- en fitnesscentrum dat zich door jarenlange ervaring ontwikkeld heeft tot een uniek centrum. Een centrum waar jong en oud naast elkaar trainen, waar sporters en dansers elkaar inspireren. Waar boksers o.a. werken aan hun muzikale voetentiming en waar dansers hun dynamiek vergroten in ons fitnesscentrum. Fit4Change is onze fitness- en sportafdeling.

In de richtlijnen geven wij aan hoe wij bij Noes Fiolet Studio's invulling geven aan de versoepeling van de coronamaatregelen vanaf 1 juli met betrekking tot binnensporten voor kinderen en volwassenen.

De richtlijnen gaan over:

- lessen voor leerlingen/leden tot en met 18 jaar;
- lessen voor leerlingen/leden boven de 18 jaar

Binnen de sport & fitness afdeling geven we verschillende lessen zoals:

Bokstraining, Bodyshape, Full Body Workout, Zumba, Latin-Afro Dance workout, Core (buikspiertraining), Dance & Gospel Workout, Pilates, Bootcamp, Jongeren fitness en Zelfverdediging.

Wij houden ons aan alle geldende RIVM-richtlijnen. Daarnaast volgen wij de meest recente protocollen van Vereniging Sport en Gemeenten, NOC*NSF, NL Actief, Danssector (Dansondernemers) en is afgestemd met het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, MKB Nederland, VNO-NCW en de werknemersorganisatie FNV .

Hieronder wordt een verdere uitwerking gegeven van onze specifieke situatie en wat wij doen om de veiligheid te waarborgen.

1. Gezondheids- en hygiënemaatregelen

Maatregelen in de accommodatie

- Onze hygiëneregels hangen bij de ingang en worden binnen herhaald. Deze regels staan ook op de website.
- We zorgen dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing:

- We stellen bij binnenkomst (of daarvoor) een vijftal vragen aan de sporter, de zogenaamde triage of gezondheidscheck. Toegang wordt verleend aan mensen die de vragen met 'nee' beantwoord hebben.
 - We informeren de sporter bij binnenkomst over de hygiëneregels in het centrum bijvoorbeeld via een poster.
 - Bij de ingang van het pand worden binnenkomende en verlatende sporters door routing gescheiden.
 - Sporters wachten in de lounge ruimte en dienen fitness straat en gang pad vrij te houden. Zodra de vorige groep de deur uit is haalt de trainer ze op en neemt ze mee naar de (dans)studio/ fitness afdeling, tenzij het ter plekke anders wordt aan gegeven door de balie medewerker.
 - De zijdeur (fitness straat) en de deur van de grote studio worden gebruikt als uitgang voor de verlatende sporters.
 - Er geldt in veel gevallen eenrichtingsverkeer. Dit zal door middel van pijlen of bordjes worden aangegeven.
 - Bij de receptiebalie hangt plexiglas voor de veiligheid van de medewerkers en de sporters. De sporter registreert zichzelf met zijn/haar ledenpas via de kaartlezer die op de balie bevestigd is.
 - Er wordt een registratie bijgehouden van de sporters (groepslessen) aan de hand van een presentielijst.
 - Sporters mogen alleen komen sporten als zij zich van tevoren hebben aangemeld via email info@noesfiolet.nl met vermelding van de tijd en dag.
 - Iedere sporter zorgt ervoor dat hij/zij binnen het afgesproken tijdsblok van bijvoorbeeld 1 of 2 uur het complex betreedt, traint en weer vertrekt.
 - Hierbij geldt dat wij niet meer sporters in de accommodatie en studio's toelaten dan volgens de richtlijnen is toegestaan.
 - Vanaf de entree tot aan de studio's waar we lessen geven wordt met vloermarkering aangegeven wat de minimale afstand van 1,5 meter tussen mensen moet zijn.
 - In onze twee studio's geven markeringen met stippen op de grond de benodigde afstand aan die sporters tot elkaar moeten hebben om zo aan de 1,5 meter afstand richtlijn te voldoen en de ruimte goed te ventileren.
 - Er zijn voldoende mogelijkheden om te ventileren, wat nodig is voor het verversen van de lucht voor een prettig en gezond binnenklimaat.
 - Het ventilatiesysteem wordt hoog gezet, het systeem blijft nadat de dansers weg zijn nog een paar uur op een lager niveau draaien en waar mogelijk en/of noodzakelijk, blijven ook de deuren open.
- We zorgen waar nodig voor voldoende persoonlijke beschermingsmiddelen voor ons personeel. Bij de ingang, in iedere sportzaal, de fitnessafdeling en toiletruimte:
 - Desinfecterende handgel/schuim;
 - Papieren handdoekjes;
 - Oppervlaktespays.

- We zorgen samen met de leden voor maximale hygiëne: vooral fitness apparaten, deurknoppen, prullenbakken en andere contactoppervlakken zullen regelmatig gedesinfecteerd worden.
- Op ieder moment is er een corona verantwoordelijke aanwezig.
- Onze medewerkers/trainers zijn uitgebreid geïnstrueerd over de wijze waarop de maatregelen en protocollen in onze accommodatie moeten worden uitgevoerd.
- De (sport)les vindt alleen plaats als de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen trainers en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamelijk contact;
- We maken afspraken, in samenspraak met eventuele verhuurders en/of huurders, zichtbaar binnen de accommodatie.
- Medewerkers/trainers spreken sporters aan op hun gedrag bij overtreding van de regels.
- Douchen doen sporters thuis. Er kan geen gebruik gemaakt worden van de kleedkamers.
- Sporters komen bij voorkeur in sportkleding naar de school en hangen/leggen buitenschoenen en -kleding op een daartoe, door de medewerker /trainer aangewezen (individuele) plek.
- Om het toiletgebruik door sporters te minimaliseren doen wij een oproep om voordat de leerlingen/leden naar de les vertrekken thuis naar het toilet te gaan.
- Er is 1 toilet beschikbaar. De gebruiker van het toilet reinigt voor en na gebruik zelf het toilet met hygiënische schoonmaakspullen die door het centrum beschikbaar worden gesteld.
- Indien maatregelen niet worden nageleefd, kan de NFS de desbetreffende persoon een (tijdelijk) verbod tot aanwezigheid op het terrein van de accommodatie van NFS opleggen dan wel het lidmaatschap intrekken
- Bij binnenkomst is het dragen van een mondkapje verplicht (vanaf 13 jr) in alle ruimtes en tijdens het lopen. Sporten en dansen in de studio's en in de fitnessruimte zonder mondkapje is toegestaan, met behoud van 1,5m afstand.

Gezondheid docenten en leden

Onze docenten komen niet in lichamelijk contact met de deelnemers van de sportles. Alle instructies zijn mondeling en zij blijven op minimaal 1,5 meter afstand. Normaal spelcontact is toegestaan voor alle leeftijden. Leden mogen alleen komen als ze geen gezondheidsklachten hebben die kunnen wijzen op Corona. Ook als er gezinsleden met klachten zijn, mag een leerling niet komen. Als docenten klachten hebben, dan mogen ze geen les geven. We zorgen dat er desinfecterende handgels aanwezig zijn op de (binnen) locatie.

Gebruik van fitness apparaten en overige sport materialen

Tijdens de (groeps)lessen/training wordt er gebruik gemaakt van materialen die maar door één leerling/fitness lid worden gebruikt. Deze worden voorafgaand aan de les/training gedesinfecteerd en na de les/training ook nog een keer. Na de les/training dienen de leden alle gebruikte materialen en spullen terug te leggen op de daarvoor bestemde plaatsen en

dient ook de gebruikte apparatuur voor de volgende gebruiker schoon achtergelaten te worden. Hiervoor zijn er papieren doekjes en desinfecterende spray, die te vinden zijn in de fitness ruimten en sportzalen. De leden dienen hun eigen handdoek, bidon/fles met water mee te nemen.

2. Informeren over de maatregelen

Het is belangrijk dat de sporters, maar ook ouders en/of verzorgers, weten welke maatregelen er in de accommodatie gelden en hoe wij ervoor zorgen dat deze worden nageleefd.

Bij aankomst in de accommodatie zullen we kenbaar maken (via o.a. een poster) wat de maatregelen zijn om weer samen te sporten/dansen. Daarnaast delen wij met onze leden en hun ouders de maatregelen voor sporters en dansers zoals die zijn opgesteld door de Vereniging Sport en Gemeenten, NOC*NSF, NL Actief, Danssector (Dansondernemers) en is afgestemd met het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, MKB Nederland, VNO-NCW en de werknemersorganisatie FNV via een mailinglijst, WhatsApp groepen en/of onze website.

Wij adviseren de leden/leerlingen (en hun ouders) om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je (kind) weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor leden/leerlingen tot en met 18 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de les vertrekt thuis naar het toilet;
- was voor en na je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen en knuffel niet;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor de starttijd aan op de locatie en je dient na afloop direct te vertrekken bij het centrum;
- kom bij voorkeur in sportkleding naar de locatie: douches zijn niet beschikbaar;
- jonge leerlingen worden door maximaal één ouder, verzorger of wettelijk vertegenwoordiger gebracht en opgehaald;
- indien de begeleider aanwezig blijft in de studio's voor een aantal minuten (bijv. bij nieuwe leerlingen) dan geldt deze als toeschouwer en zijn alle voor toeschouwers

geldende regels van toepassing, zoals de gezondheidscheck, 1,5 meter afstand regel en telt deze persoon mee voor het maximaal aantal toegestane personen dat aanwezig mag zijn;

- neem je eigen gevulde bidon mee om uit te drinken;
- binnen schoenen en handdoek is verplicht !

3. Horeca

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 kopen en te nuttigen in het centrum, betaling geschiedt bij voorkeur 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 binnen het afgesproken tijdsblok.