

Fitness

Richtlijnen binnensporten Noes Fiolet Studio's

Dakotaweg 265, Capelle aan den IJssel

KvKnummer: 75533375

Contactpersoon: Niura van Deursen

Email: [administratie@noesfiolet.nl](mailto: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 bokkers 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 5 juni met betrekking tot binnensporten voor kinderen en volwassenen.

De richtlijnen gaan over:

- Fitness leden t/m 17 jaar;
- Fitness leden vanaf 18 jaar

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.
- Binnen is het dragen van een mondkapje en 1,5 meter afstand verplicht voor iedereen vanaf 18 jaar.
- We informeren de sporter bij binnenkomst over de hygiëneregels in het centrum bijvoorbeeld via een poster.
- 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.

## Fitness

- Fitness leden hoeven voorlopig niet meer te reserveren. Nieuwe fitness leden mogen alleen komen sporten als zij zich van tevoren hebben aangemeld via telefoon of email [info@noesfiolet.nl](mailto:info@noesfiolet.nl) of door een afspraak te maken bij de balie met vermelding van tijd en dag. Binnenkort lanceren wij onze app, dan dient er wel via de app gereserveerd te worden.
- Hier geldt dat wij niet meer sporters in de accommodatie en studio's toelaten dan volgens de richtlijnen is toegestaan. Vanaf 5 juni betreft dit maximaal 50 personen per ruimte excl. personeel, met behoud van 1,5 m tenzij de sportbeoefening dit niet toelaat.
- Er zijn voldoende mogelijkheden om te ventileren, wat nodig is voor het verversen van de lucht voor een prettig en gezond binnenklimaat.
- We zorgen waar nodig voor voldoende persoonlijke beschermingsmiddelen voor ons personeel (desinfecterende handgel/schuim, papieren handdoekjes oppervlakt sprays)
- 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.
- Medewerkers/trainers spreken sporters aan op hun gedrag bij overtreding van de regels.
- Er kan gebruik gemaakt worden van de kleedkamers en douches, waarbij wij verzoeken om het verblijf in deze ruimtes te beperken. Sporters komen bij voorkeur in sportkleding naar de school.
- Waardevolle spullen kunnen in de door de trainer/medewerker aangewezen kluisjes
- Om het toiletgebruik door sporters te minimaliseren doen wij een oproep om vooraf thuis naar het toilet te gaan.
- De toiletten in de kleedkamers zijn 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 18 jr) in alle ruimtes en tijdens het lopen. Sporten 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 locatie.

### Gebruik van fitness apparaten en overige sport materialen

Tijdens de training wordt er gebruik gemaakt van materialen die maar door één fitness lid worden gebruikt. Deze worden voorafgaand aan de training gedesinfecteerd en na de training ook nog een keer. Na de 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 17 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;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen en knuffel niet;
- kleedkamers en douches zijn beschikbaar, maar u wordt verzocht daar zo kort mogelijk te verblijven; kom bij voorkeur in sportkleding naar de locatie;
- jonge leerlingen worden door maximaal één ouder, verzorger of wettelijk vertegenwoordiger gebracht en opgehaald;

## Fitness

- toeschouwers bij de lessen zijn nog niet toegestaan, maar u kunt buiten op het terras terecht voor een hapje en een drankje;
- 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 op het buiten terras of binnen (plaatsen beperkt), betaling geschiedt bij voorkeur via een pintransactie of automatische incasso.