

JUNI
2020



PROTOCOL

VERANTWOORD

SPORTEN

BRANCHE: FITNESS



www.nlactief.nl

Branchespecifiek protocol Verantwoord Sporten: Fitness Versie: 19 juni 2020

Fitnesscentra werken toe naar gefaseerd en verantwoord opengaan na de sluiting van de bedrijven sinds 15 maart jl. Hierbij nemen we als branche het maatschappelijk belang in acht om mensen zo snel mogelijk, in een gecontroleerde en veilige omgeving, weer te laten sporten en bewegen. Als branche weten wij dat als geen ander: wij zetten ons immers iedere dag in om mensen in Nederland te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl en een fitter en vitaler leven. En juist in deze tijd is dat heel belangrijk: mensen hebben vitaliteit en weerstand nodig om zo gezond mogelijk door deze crisis te komen. Daarom is het wenselijk dat mensen weer zo snel als het kan, kunnen werken aan hun fysieke en mentale gezondheid en vitaliteit.

Voor de uitwerking om deze opening veilig en verantwoord mogelijk te maken, is dit protocol geschreven. In dit branche specifieke protocol baseert NL Actief zich op de volgende bronnen:

- Tweede Kamerbrieven over de binnensport;
- Het Afwegingskader binnensport van 26 mei;
- Het algemene Protocol Verantwoord Sporten door NOC*NSF, sportbonden en het Platform Ondernemende Sport (POS).

Het definitieve protocol is gebaseerd op de informatie die beschikbaar was tot de datum van het publiceren van dit protocol. De informatie van de overheid over versoepeling (of eventueel aanscherping) van de Corona-maatregelen verandert echter regelmatig en kan effect hebben op de maatregelen in dit protocol. NL Actief zal de impact van deze veranderingen op de branche inschatten en de branche blijven informeren over de relevante wijzigingen.

Social distancing

Het spreiden van de sporters gedurende het gehele bezoek. Het minimaliseren van het contact tussen sporters onderling en tussen trainers of receptiemedewerkers en sporters.

We kunnen hierin de 1,5 meter regel probleemloos ten uitvoer brengen. Voor personeel geldt dat alleen de activiteiten gericht op de sporters in het centrum plaatsvinden, andere activiteiten (administratie, etc.) vinden zoveel mogelijk vanuit huis plaats.

Uitgangspunten

Onderstaande uitgangspunten zijn de basis voor social distancing binnen de fitnesscentra:

- Veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters
- Het bieden van een gezonde activiteit
- Naleven van de 1,5 meter maatregel
- Geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers
- Aanvullende hygiënemaatregelen

Ventilatie

De rol van ventilatie- en airconditioningsystemen in de verspreiding van SARS-CoV-2 is nog niet opgehelderd. Het is een gegeven dat goede ventilatie verspreiding van virussen, stof en bacteriën vermindert en het binnenklimaat comfortabel kan houden. Het is belangrijk dat er continu goed wordt geventileerd (geen recirculatie) om de lucht te kunnen verversen.



Dit betekent dat het uitgangspunt voor alle fitnessfaciliteiten is, om zoveel mogelijk mechanisch te ventileren met verse buitenlucht, bij voorkeur 100% en waar dat nodig is ook nog periodiek natuurlijk te ventileren (ramen, deuren). In gebouwen met mechanische ventilatiesystemen worden langere bedrijfstijden dan normaal aanbevolen, idealiter zelfs continue ventilatie. Zeker in de toiletruimten.

Samengevat: zet het ventilatiesysteem hoog, laat het systeem, nadat de klanten weg zijn, nog een paar uur op een lager niveau draaien en zet, waar mogelijk en/of noodzakelijk, de ramen open. In ruimtes waar deze ventilatie-eisen niet gehaald kunnen worden, kan er conform overheidsbeleid niet worden gesport.

Triage of gezondheidscheck

Een nauwkeurige gezondheidscheck (triage) vooraf, bij sporters én bij medewerkers, het onderlinge afstand houden en een consequente opvolging van hygiëne-maatregelen vormen de basis. Sporters ontvangen informatie over deze maatregelen bij reservering van een training/les. Medewerkers ontvangen deze informatie van hun werkgever voor opening van het centrum. De gezondheidscheck/triage houdt in dat (voor het aangaan van de reservering en) voorafgaand aan het sporten goed moet worden vastgesteld of de sporter gezond is, geen enkel begin van klachten heeft die passen bij COVID-19 of deel uitmaakt van een lopend contactonderzoek. Ook geldt dat niemand binnen het gezin/de thuisituatie koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Ditzelfde geldt ook voor de medewerkers voor aanvang van het werk. Zie de infographic van het RIVM met de vijf vragen die gesteld dienen te worden. Sporter en personeel dragen hierin een grote eigen verantwoordelijkheid voor de gezondheid van hun medesporters en collega's.



Check:
Stel uw klant de volgende vragen:

- Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?
Hoesten, Verkoudeklachten, Verhoging of koorts, Benauwdheid, Ruk- of/of smaakverlies
- Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
- Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?
- Heb je een huisgenoot, gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
- Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak

coronavirus

Bedrijven met meerdere faciliteiten

Dit protocol doet een uitspraak over de beschikbaarheid van toiletten, douches, kledkamers en horeca. Voor de uitwerking van het protocol voor zwembaden, sauna's of andere wellness, squash- en/of tennisbanen, etc. verwijzen we naar de protocollen van desbetreffende branches. Er is in de uitwerking op gelet dat de protocollen op elkaar aansluiten.

Uitwerking maatregelen

Om de uitgangspunten na te kunnen leven, zijn de maatregelen in onderstaande vijf clusters verdeeld:

1. Beheersen bezoekersstroom naar de fitnesscentra (a) en de activiteit in de buitenruimte (b)
2. Veiligheid en hygiëne voor medewerkers
3. Veiligheid en hygiëne voor sporters
4. Regels voor de individuele sporter
5. Wijze van trainen binnen het centrum (a) en in de openbare ruimte (b)

NL Actief werkt met haar leden en de andere fitnesscentra gefaseerd naar de reguliere situatie toe. De branche kent hierin twee uitgewerkte fasen:

Fase 1 beperkte opening buiten (vanaf 11 mei) en binnen (vanaf 1 juli)

Fase 2 reguliere opening

Binnen fase 1 wordt er aan fitnesscentra de mogelijkheid geboden om onder strikte en verantwoorde voorwaarden open te gaan om mensen op een veilige manier te laten sporten en bewegen en aan hun gezondheid te laten werken.

Het RIVM, het Outbreak Management Team, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen wanneer de fitnessbranche naar de volgende fase kan toewerken, dan wel maatregelen kan opheffen.

BEPERKTE OPENING

Deze fase van beperkte opening is voor de buitensportactiviteiten gestart vanaf 11 mei en start voor de activiteiten binnen vanaf 1 juli. De voorwaarden in fase van beperkte opening zijn:

Uitgangspunt 1a: beheersen stroom van de sporters op weg naar, in en uit de fitnesscentra

1. Fitnesscentra zorgen ervoor dat klanten de benodigde 1,5 meter ruimte kunnen houden, ook buiten het centrum. Denk hierbij ook aan het parkeer-

terrein. Vraag uw klanten zoveel als mogelijk met de fiets te komen;

2. Fitnesscentra weten wie er aanwezig zijn in het centrum en leggen deze gegevens ook voor 4 weken vast in een logboek, zodat er een contactonderzoek kan plaatsvinden bij een eventuele besmetting. Er wordt alleen toegang verleend aan (nieuwe) leden van het fitnesscentrum bijvoorbeeld via een systeem van reserveren. Hiermee kunnen de maximale aantallen zoals afgesproken met het RIVM gegarandeerd worden;
3. Fitnesscentra stellen bij binnenkomst (of daarvoor) een vijftal vragen aan de klant, de zogenaamde triage of gezondheidscheck;
4. Fitnesscentra informeren hun klanten bij binnenkomst over de hygiëneregels in het centrum bijvoorbeeld via een poster of banner van brancheorganisatie NL Actief. De poster of banner kan bij de brancheorganisatie aangeschaft worden. Klanten vinden deze informatie ook op de website van het fitnesscentrum;
5. In het fitnesscentrum is maximaal het aantal aanwezigen volgens de richtlijn van het RIVM aanwezig, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn. Naast de 1,5 meter afstand volgt het centrum het maximum aantal sporters per ruimte per tijdslot in lijn met de richtlijnen vanuit het RIVM. In juli is dat 100 personen mits de onderlinge afstand van 1,5 meter geborgd kan worden;
6. Iedere sporter zorgt ervoor dat hij binnen het afgesproken tijdsblok van bijvoorbeeld 1 of 2 uur het complex betreedt, traint en weer vertrekt;
7. Aankomst in het fitnesscentrum vindt niet eerder plaats dan op de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken bij het centrum;

VOORZORGSMAATREGELEN CORONAVIRUS

Als we ons samen aan deze voorzorgsmaatregelen houden, kan iedereen bij ons veilig en verantwoord sporten en kunnen wij u veilig begeleiden. Samen letten we op onze gezondheid.



Bij binnenkomst in het centrum bent u verplicht om gebruik te maken van de desinfecterende gel/zeep.



Houd minimaal 1.5 meter afstand met andere sporters en met onze professionals.



Maak gebruik van uw handdoek tijdens het sporten.



Fysiek contact is te allen tijde verboden.



U kunt alleen bij ons terecht binnen het door u gereserveerde tijdslot.



Houd ook bij het betreden en verlaten van onze club voldoende afstand tot andere sporters.



Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan de oefening begint en wanneer u stopt.



Betalingen zijn alleen mogelijk via een pintransactie of automatische incasso.



Volg de instructies van onze professionals te allen tijde op.

Dank voor uw begrip
en medewerking!



nlaactief.nl

8. In het centrum wordt visueel duidelijk aangegeven - bijvoorbeeld via vakken op de vloer of een andere vorm van afzetting of duiding - waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen;
9. Het is in het fitnesscentrum mogelijk om gebruik te maken van kleedkamers, douches en andere faciliteiten van gelijke strekking;
10. De toiletgroepen mogen worden gebruikt. De gebruiker van het toilet reinigt voor en na gebruik zelf het toilet met schoonmaakspullen die door het centrum beschikbaar worden gesteld;





11. 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 nuttigen in het centrum of te verkopen 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 als kader (zie 6).

Uitgangspunt 1b: beheersen stroom van de sporters op weg naar, tijdens en na de sportactiviteit in de openbare ruimte

1. Trainers weten wie er aanwezig zijn bij de training en leggen dat ook voor 4 weken vast in een logboek, zodat er een contactonderzoek kan plaatsvinden bij een eventuele besmetting. Er wordt alleen toegang verleend aan mensen die zich vooraf hebben aangemeld en die de vragen in het gezondheidscheck/triage met 'nee' beantwoord hebben;
2. De activiteit vindt alleen plaats als de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamen contact;
3. Een sporter is verplicht tot aanmelden voor de training, zodat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn;
4. Aankomst in de training vindt niet eerder plaats

dan de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken.

Uitgangspunt 2: veiligheid en hygiëne in de fitnesscentra

1. Sanitaire voorzieningen zijn toegankelijk en worden meerdere malen per dag gereinigd;
2. De fitnesscentra dienen desinfecterende gel te plaatsen naast iedere kraan en naast iedere deur of de klant de mogelijkheid te bieden om de handen te wassen;
3. Het centrum is verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van desinfecterende producten per apparaat, de sporter reinigt en desinfecteert de materialen en apparatuur waarvan hij gebruik maakt;
4. Centra dienen looproutes dan wel scheidingsvakken, waar 1 persoon mag trainen, aan te brengen om de door het RIVM aangegeven afstand (1,5 meter) te bewaren;
5. Deuren blijven openstaan om het aantal contactpunten te verminderen. De deurklinken worden vijf keer per dag gedesinfecteerd;
6. Prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte desinfectiedoekjes, eigen afval neemt de sporter mee naar huis. De prullenbakken worden vijf keer per dag geleegd;
7. Volg de aanwijzingen zoals vermeld bij ventilatie: zet het ventilatiesysteem hoog, laat het systeem



nadat de klanten weg zijn nog een paar uur op een lager niveau draaien en zet, waar mogelijk en/of noodzakelijk, ook de ramen open. In ruimtes waar deze ventilatie-eisen niet gehaald kunnen worden, kan er conform overheidsbeleid niet binnen gesport worden en dient de training naar buiten verplaatst te worden.

Uitgangspunt 3: veiligheid en hygiëne voor medewerkers

1. Om de veiligheid van sporters en personeel te kunnen garanderen, is een adequate informatieverstrekking van groot belang. NL Actief stelt hiervoor een instructiemanual ter beschikking. Deze informatieverstrekking vindt aan elke medewerker plaats voordat hij/zij voor het eerst gaat werken in het centrum en als er een aanzienlijke verandering in het protocol plaatsvindt, zoals bij de verandering van fases of aantallen klanten;
2. Medewerkers werken mee aan de triage of het controlegesprek. Zieke medewerkers moeten direct naar huis;
3. Receptiemedewerkers dienen achter een scherm plaats te nemen als de 1,5 meter afstand niet geborgd kan worden. Als medewerkers transacties uitvoeren met leden/abonementhouders volgen ze de richtlijnen zoals beschreven bij horeca (1a, 11);
4. Indien personeel achter het scherm vandaan gaat, dient hij/zij gebruik te maken van herkenbare bedrijfskleding;
5. Door goede triage (sporter én medewerkers) en



het nemen van de verder beschreven maatregelen, is geen extra persoonlijke bescherming nodig. De keuze voor gebruik van niet-medische mondkapjes of handschoenen ligt echter bij de ondernemer, medewerker en sporter zelf.

6. Medewerkers hebben, bij voorkeur, een eigen privéruimte, keuken, omkleedruimte en toilet waar sporters geen toegang toe hebben;
7. Medewerkers komen zoveel als mogelijk op eigen gelegenheid en mijden het openbaar vervoer.

Uitgangspunt 4: veiligheid en hygiëne voor individuele sporters

1. Als hier behoefte aan is, kunnen fitnesscentra of trainers aparte tijden reserveren voor 70+'ers, evenals voor personen in cruciale beroepen;
2. Sporters zijn verplicht een eigen handdoek mee te nemen. Als sporters een bidon willen gebruiken nemen ze die zelf mee;
3. Voorafgaand aan of bij binnenkomst in het centrum werken sporters mee aan de triage of het controle-gesprek. Zieke sporters moeten direct naar huis;
4. Bij binnenkomst in het centrum dienen sporters verplicht gebruik te maken van desinfecterende gel/zeep of hun handen te wassen;
5. Sporters blijven thuis als ze ziek zijn of in de afgelopen 72 uur ziek zijn geweest;
6. Sporters volgen aanwijzingen van personeel in het centrum of van de trainer op;
7. Sporters houden zich aan de regels over de aankomst en het vertrek in de omgeving van het fitnesscentrum of de buitenactiviteit;
8. Sporters vermijden fysiek contact met anderen in het complex of bij de training aanwezige sporters;
9. Sporters nemen alle meegebrachte zaken (flesjes, etc.) weer mee naar huis;
10. Sporters volgen de algemene richtlijnen van het RIVM met betrekking tot het minimaliseren van de verspreiding van de infectie.

Uitgangspunt 5a: wijze van trainen in het centrum

1. Er kan 1 persoon trainen op een cardioapparaat of een krachtapparaat waarbij de afstand van 1,5 meter ten opzichte van een andere sporter en/of instructeur/medewerker geborgd is;
2. In het centrum worden 1-op-1 trainingen alleen gegeven met inachtneming van de afstand van 1,5 meter tussen sporters onderling en tussen sporters en instructeur;
3. Groepstrainingen vinden alleen plaats in een groepsgrootte die past binnen de geldende afspraken vanuit het RIVM, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamenlijk contact. Aan de hand van bijvoorbeeld vakken op de vloer of een andere vorm van afzetting of duiding, wordt in het centrum visueel duidelijk aangegeven waar 1 persoon mag trainen om de onderlinge afstand van 1,5 meter te borgen. Om deze afstand te borgen, is het aan

te raden om goed te kijken welke groepslessen er gegeven kunnen worden. Voorkeur hebben hierbij de groepslessen waarbij sporters zoveel mogelijk op hun plaats blijven.

Optioneel:

4. Trainen op maximaal matig-intensief inspanningsniveau is ook een optie. Bij onvoldoende ventilatie in een specifieke groepslesruimte en/of afhankelijk van de beschikbare mogelijkheden bij het bedrijf heeft het centrum de optie om intensieve duuractiviteiten (boven de 70% van de maximale hartslag tot 'ietwat hard' op de Borg-schaal) eerst buiten aan te bieden of meer tussenruimte dan 1,5 meter tussen sporters te creëren.

Uitgangspunt 5b: wijze van trainen in de openbare ruimte:

1. De activiteiten buiten kunnen bestaan uit 1-op-1 trainingen met inachtneming van de afstand van 1,5 meter tussen sporters onderling en tussen sporters en instructeur;
2. Groepstrainingen vinden ook buiten alleen plaats in een groepsgrootte die past binnen de geldende afspraken vanuit het RIVM, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamenlijk contact.

FASE 2

In deze fase zal het centrum weer volledig operationeel zijn, inhoudende:

1. Alle faciliteiten dan wel geboden diensten/services zijn weer open/toegankelijk;
2. Geen beperkingen van het aantal bezoekers dat gelijktijdig in het fitnesscentrum aanwezig is;
3. Groepslessen in de oorspronkelijke groepsgrootte zijn weer mogelijk.

HANDHAVING VAN MAATREGELEN

NL Actief vindt het van groot belang dat de maatregelen ten aanzien van social distancing worden nageleefd door de sporters en fitnesscentra. Daarvoor neemt NL Actief de volgende maatregelen of geeft het instanties de volmacht om te handelen indien nodig, te weten:



Toezicht op fitnesscentra

De verantwoordelijkheid voor toezicht ligt vooral bij de veiligheidsregio's en de gemeenten. Om dit toezicht effectief in te zetten, stelt NL Actief voor dat fitnesscentra die opengaan volgens de voorwaarden zoals in dit protocol zijn aangegeven, dit online bij brancheorganisatie NL Actief melden. Vervolgens zal NL Actief in fase 1 bij de veiligheidsregio's aangeven welke centra open zijn, zodat toezichthouders daarvan op de hoogte zijn. De handhavende taak ligt vervolgens bij die instanties. Fitnesscentra die bij controle van de toezichthouder wel open zijn, maar dit niet gemeld hebben bij NL Actief, krijgen een waarschuwing om de openstelling te melden bij de brancheorganisatie.

Toezicht op sporters

De ondernemer is verantwoordelijk voor het naleven van de protocollen door de sporters en is uitstekend in staat om daar op toe te zien. Indien maatregelen niet worden nageleefd door sporters, kan het fitnesscentrum of de trainer deze sporter een (tijdelijk) gebiedsverbod opleggen dan wel het lidmaatschap intrekken. Elk centrum heeft te allen tijde een Corona-verantwoordelijke.

Communicatie

Om alle aanbieders en ondernemers in de fitnessbranche te informeren over het protocol, zet NL Actief de volgende communicatiekanalen in:

- De eigen communicatiemiddelen van de branchevereniging (website, social media, direct mail naar alle leden, sms mailing);
- De leveranciers in de branche delen het protocol met hun klanten;
- Alle ketens in de branche delen het protocol met hun clubs en franchisenemers;
- Instanties, organisaties en kennispartners verbonden aan onze branche zetten hun communicatiekanalen in om het protocol te delen;
- Social media in algemene zin.

In de communicatie delen we twee boodschappen:

1. Neem kennis van de inhoud van het protocol.
2. Meld je online bij branchevereniging NL Actief als je aan de hand van het protocol het fitnesscentrum weer wilt openen.