

MEI
2021

PERSONAL
TRAINER

PROTOCOL

VERANTWOORD

SPORTEN

BRANCHE: FITNESS

NIEUWE VERSIE: 19 MEI 2021

VERSIE VOOR STUDIO'S, PT-ERS
EN BOOTCAMP BEDRIJVEN



www.nlactief.nl

PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN

BRANCHE: FITNESS

VERSIE 19 MEI 2021

We hebben toegezegd het protocol te actualiseren als dat nodig is. De overheid heeft in de persconferentie van 11 mei aangekondigd dat, onder voorwaarden, de sportscholen weer open mogen. Om beter aan te kunnen sluiten bij de bedrijfsvoering van de studio's, Pt-ers en bootcamp bedrijven hebben we een specifiek protocol voor deze groep gemaakt. Dit protocol beschrijft de nieuwe maatregelen voor studio's, PT-bedrijf, bootcamp.

Na de eerste lockdown (maart tot juni 2020) zijn studio's vanaf 1 juli 2020 open geweest tot 16 december 2020 toen de tweede lockdown afgekondigd werd. Vanaf 19 mei mag er weer binnen gesport worden met inachtneming van de RIVM-maatregelen, volgend op een periode waarin mensen buiten sportactiviteiten konden doen. De bedrijven kunnen putten uit de ervaring die men opgedaan heeft in juli tot december 2020 waarin het aantal besmettingen in de fitnessbranche bewezen laag was. Met deze hernieuwde opening nemen we als branche het maatschappelijk belang in acht om mensen zo snel mogelijk, in een gecontroleerde en veilige omgeving, 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 mogelijk, kunnen werken aan hun fysieke en mentale gezondheid en vitaliteit. De fitnessbranche heeft bewezen dat het een omgeving kan creëren waarbij mensen onder veilige omstandigheden kunnen (starten met) sporten en bewegen in de 1,5 meter- economie. Dat werken we uit in de studio's en daarbuiten. Daarnaast biedt onze branche steeds meer activiteiten aan in de openbare ruimte, zoals personal training, bootcamp of zelfs wandelen.

Om sporten en bewegen in studio's zo veilig en verantwoord mogelijk te maken en te houden, is dit protocol geschreven.

- Het algemene Protocol Verantwoord Sporten door NOC*NSF, sportbonden en het Platform Ondernemende Sport (POS);
- Tweede Kamerbrieven over stand van zaken COVID-19 d.d. 12 mei 2021;

De aanpak van de COVID-19 crisis bevindt zich in een nieuwe fase. We hebben er lang op moeten wachten maar het effect van vaccineren is zichtbaar. Niet in het aantal besmettingen maar wel in het dalende aantal ziekenhuis- en IC-opnames. Mensen gaan ook heel verschillend om met het virus en de maatregelen. Dat heeft ook zijn effect op de fitnessbranche. Het protocol beschrijft de maatregelen die van toepassing zijn en we denken mee met de praktische uitvoering in uw bedrijf. Als ondernemer, personal trainer en/of instructeur bent u verantwoordelijk voor een ordelijk verloop waarin mensen heel verschillend aankijken tegen het virus en de maatregelen. Een grote verantwoordelijkheid waarbij we alle vertrouwen in de professionals in onze branche hebben.



De nieuwe maatregelen zijn de reden dat er wederom deze nieuwe versie van het definitieve protocol ligt, waarin de maatregelen die via de nieuwsbrief gecommuniceerd zijn, verder verwerkt zijn. We hebben hierbij gebruik gemaakt van de ervaring van het najaar in 2020. NL Actief zal de impact van de maatregelen op de fitnessbranche inschatten en de branche blijven informeren over de relevante wijzigingen.

Social Distancing

Sinds de uitbraak van COVID-19 is social distancing het uitgangspunt en dat is het nog steeds. Dat betekent dat het belangrijk is om de sporters te spreiden gedurende het gehele bezoek. Het minimaliseren van het contact tussen sporters onderling en tussen trainers of receptiemedewerkers en sporters. Als branche kunnen we hierin de 1,5 meter maatregel 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 blijven de basis voor social distancing binnen de studio's maar ook voor buitenactiviteiten als bootcamp:

- 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.

1,5 meter

In de studio dient 1,5 meter afstand geborgd te zijn. Alle relevante uitzonderingen voor contactsporten of -activiteiten in de studio en bij de buitenactiviteit zijn sinds 15 oktober komen te vervallen. De enige algehele uitzondering is gemaakt voor jeugd tot 17 jaar die zonder beperkingen mogen sporten. Buiten mogen ook de jongvolwassenen tot 27 jaar sporten zonder zich aan de 1,5 meter te houden. In de studio's en na het sporten (zowel binnen als buiten) dient men zich wel aan de 1,5 meter te houden. Nog steeds is onze ervaring dat een deel van de leden angstig is om direct binnen te beginnen. Met name ouderen lijken deze stap moeizaam te maken en, zoals eerder beschreven, zijn de opvattingen van klanten over de maatregelen heel verschillend. Het borgen van de 1,5 meter en het aanspreken van sporters die zich hier niet aan houden, helpt deze groep om deze stap wel te maken.

Ventilatie

Het belang van ventilatie in binnenruimtes als fitness is door COVID-19 groter geworden. Aan de andere kant is het standpunt van de Nederlandse overheid als het gaat om ventilatie, niet veranderd. Met name het RIVM heeft meerdere keren gekeken naar de invloed van ventilatie en constateert nog steeds dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is dat ventilatie- en airconditioningsystemen een rol spelen in de verspreiding van SARS-CoV-2. Het is een gegeven dat goede ventilatie verspreiding van virussen, stof en bacteriën vermindert en leidt tot een gezond luchtklimaat. Over dit standpunt is veel gezegd



en geschreven. In andere landen hanteert men ook andere standaarden. We zullen als branche zeker naar de normering van ventilatie moeten kijken, maar niet midden in deze crisis waarin bedrijven kwetsbaar zijn. We willen nogmaals benadrukken dat veiligheid binnen geen reden is geweest om de bedrijven te sluiten. Dat gezegd hebbende betekent het dat de overheid voor heropening van de bedrijven vraagt om continu goed te ventileren (geen recirculatie) om de lucht te kunnen verversen. De term die het RIVM hiervoor hanteert, is verversen met buitenlucht.

Dit betekent dat het uitgangspunt voor alle fitness-faciliteiten nog steeds is, om zoveel mogelijk mechanisch te ventileren met verse buitenlucht 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.

Voor meer informatie verwijzen we u graag naar een tweetal documenten op de site van RIVM waarin meer wordt beschreven over ventilatie.

- <https://lci.rivm.nl/aerogene-verspreiding-sars-cov-2-en-ventilatiesystemen-onderbouwing>
- <https://lci.rivm.nl/ventilatie-en-covid-19>

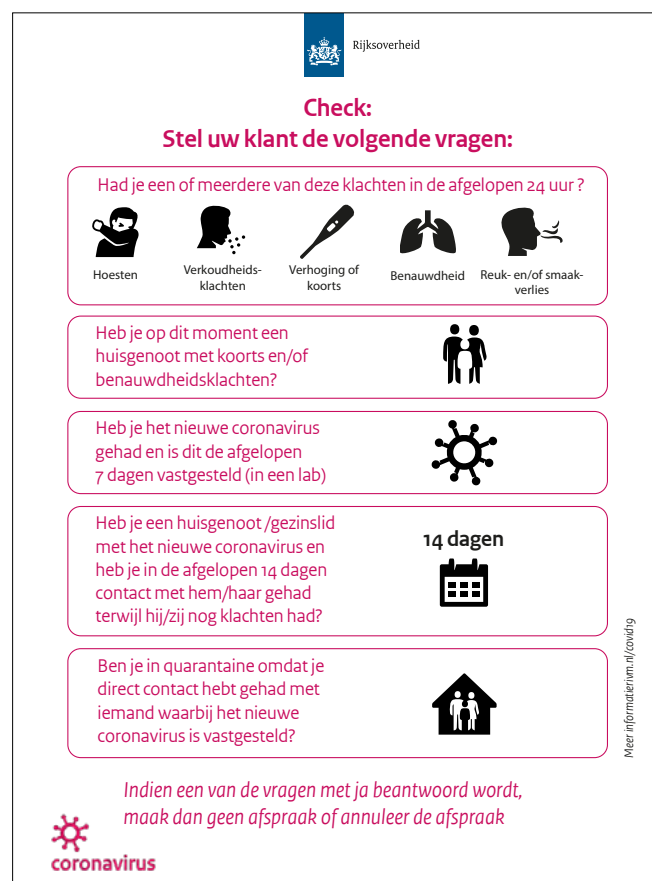
Samengevat: zet het ventilatiesysteem hoog, laat het systeem, nadat de klanten weg zijn, nog op een lager niveau draaien en zet, waar mogelijk en/ of noodzakelijk, de ramen open. In ruimtes waar deze ventilatie-eisen niet gehaald kunnen worden, kan er conform overheidsbeleid niet worden gesport.

Gezondheidscheck en aantallen

In het fitnessprotocol vormen een nauwkeurige gezondheidscheck (trriage) vooraf, bij sporters én bij medewerkers, het onderlinge afstand houden en een consequente opvolging van hygiënemaatregelen de basis. Sporters ontvangen informatie over deze maatregelen bij reservering van een training/les. Medewerkers ontvangen deze informatie van hun werkgever. De gezondheidscheck 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 thuissituatie koorts en/ of benauwdheidsklachten heeft. Ditzelfde geldt ook voor

de medewerkers voor aanvang van het werk. Het is ook mogelijk de triage uit te breiden met de vraag of sporters en medewerkers recent in een 'oranje' land zijn geweest. De triage kan ook digitaal plaatsvinden.

Zie de infographic van het RIVM met de vijf vragen die gesteld dienen te worden. Sporters en personeel dragen hierin een grote eigen verantwoordelijkheid.



Check:
Stel uw klant de volgende vragen:

- Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?
 Hoesten, Verkoudheidsklachten, Verhoging of koorts, Benauwdheid, Reuk- en/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? **14 dagen**
- 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

Meer informatie: lci.rivm.nl/covid19

Naast de gezondheidscheck dient u te registreren wie er bij u heeft gesport en in die ruimte aanwezig is geweest. De registratie dient vooral om contactonderzoek van de GGD te vergemakkelijken en om eventuele andere bezoekers te informeren als iemand besmet blijkt te zijn met COVID-19. Hierin speelt de CoronaMelder app van de overheid ook een rol. De gezondheidscheck draagt bij aan de professionaliteit van een fitnesscentrum dat gericht is op gezondheid. We denken dat het centrum hiermee zowel mensen buiten houdt die ziek en dus besmettelijk kunnen zijn, als leidt tot een verhoogde bewustwording bij de sporter om zijn of haar verantwoordelijkheid te nemen en niet te komen sporten. Ook adviseren we registratie van deze gegevens als de GGD contactonderzoek komt doen. De uitkomst van de gezondheidscheck wordt NIET vastgelegd.



Aantallen

De overheid heeft bepaald dat er in de studio's maximaal 30 mensen in een ruimte mogen zijn als er de 1,5 meter geborgd kan worden. Dat geldt zowel voor alle sportruimtes. In het najaar is gebleken dat er ook weleens discussie ontstaan is met de handhaving over de route waarmee de max 30 mensen zich naar de achterste zaal begeven. Dit vraagstuk is afhankelijk van situatie per bedrijf. We adviseren om de stromen van verschillende zalen goed te scheiden. Denk hierbij aan een herkenbare looproute per zaal, aan ruimte tussen tijdslots van verschillende zalen en aan een goede instructie aan uw klanten.

Reservering

De overheid benoemt reserveren, registreren en de gezondheidscheck als maatregelen. Vanwege de beperkte aantallen sporters en om de stroom sporters in het studio goed te reguleren, adviseren we u dus om te werken met een vorm van reservering. Hiermee voorkomt u drukte en kunt u te allen tijde de 1,5 meter borgen in uw bedrijf.

Hygiëne

Het belang van het schoonhouden van sportmateriaal en -apparatuur is steeds een fundamenteel onderdeel geweest van de verschillende versies van het protocol, om de kans op overdracht van het virus via contact te minimaliseren. Dat is nog onverminderd van toepassing. Het is van belang om ook helder

naar uw klanten te blijven communiceren welke verantwoordelijkheid zij hier binnen dragen. In het najaar bereikten ons regelmatig vragen over de manier van schoonmaken van materialen en apparatuur. Zoals aangegeven in onze FAQ is het uitgangspunt schoonmaken en niet desinfecteren. Informatie over de middelen die u kunt gebruiken, kunt u vinden op onze site of die van onze kennispartners (Matrix, Life Fitness en Technogym).

Als u kiest voor desinfectie van de handen adviseren we u alleen producten te gebruiken die te vinden zijn op www.ctgb.nl.

Mondkapjes

De overheid verplicht het dragen van mondkapjes voor en na het sporten. Tijdens het sporten hoeft de sporter geen mondkapje te dragen.

Uitwerking maatregelen

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

1. Beheersen bezoekersstroom naar de studio (a) en de buitensportactiviteiten (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)

BEPERKTE OPENING

De studio's werken al enige tijd met beperkende maatregelen voor buiten en vanaf 19 mei 2021 voor binnen. De voorwaarden in fase van deze beperkte opening zijn:

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

1. Studio's zorgen ervoor dat klanten de benodigde 1,5 meter ruimte kunnen houden, ook buiten het bedrijf. Denk hierbij ook aan het parkeerterrein. Vraag uw klanten zoveel als mogelijk met de fiets te komen;
2. Studio's weten bij voorkeur wie er aanwezig zijn in het centrum en leggen deze gegevens ook voor 4 weken vast. Er wordt alleen toegang verleend aan (nieuwe) leden van de studio bijvoorbeeld via een systeem van reserveren. Hiermee kunnen de maximale aantallen, zoals afgesproken met het RIVM, gegarandeerd worden;
3. Studio's stellen bij binnenkomst (of daarvoor) een vijftal vragen aan de klant, de zogenaamde triage of gezondheidscheck;
4. Studio's 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 de studio;

5. In de studio geldt het aantal aanwezigen volgens de richtlijn van het RIVM, zodat bij voorkeur de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn. Per 19 mei is dat 30 mensen per sportruimte;
6. Sporters onder de 18 jaar mogen zonder beperkingen sporten en hoeven zich niet aan de 1,5 meter te houden. Voor sporters van 18 jaar en ouder gelden wel de 1,5 meter en de regels voor groepsgrootte etc;
7. De studio kan werken met (gereserveerde) tijdsblokken. Iedere sporter zorgt er in dat geval voor dat hij binnen het afgesproken tijdsblok van bijvoorbeeld 1 of 2 uur het complex betreedt, traint en weer vertrekt. Aankomst in de studio vindt niet eerder plaats dan op de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken bij het centrum;
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 de studio niet mogelijk om gebruik te maken van kleedkamers, douches en andere faciliteiten van gelijke strekking; De kleedkamer is niet beschikbaar voor klanten om zich om te kleden. Als het toilet alleen beschikbaar is in de kleedkamer kan de kleedkamer openblijven als passeerruimte. Hetzelfde geldt voor lockers;
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 gesloten. De uitgabe van consumpties to-go is wel mogelijk. Indien mogelijk mag het terras wel geopend zijn met de maatregelen en openingstijden die de overheid aangeeft.

Uitgangspunt 1b: beheersen stroom van de sporters op weg naar, tijdens en na de buitensportactiviteit

1. Personal trainers of bootcamp instructeurs weten bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training en leggen dat ook voor 4 weken vast. Er wordt

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.	 Maak gebruik van uw eigen handdoek tijdens het sporten.	 Houd minimaal 1,5 meter afstand met andere sporters en met onze professionals.	 Fysiek contact is te allen tijde verboden.
 U kunt alleen bij ons terecht binnen het door u gereserveerde tijdsblok.	 Na afloop dient u direct ons centrum te verlaten, zodat iemand anders weer kan sporten.	 Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan de oefening begint en wanneer u stopt.	 U mag zelf een bidon met water/sportdrank meenemen en die tijdens de training nuttigen.
 Het is niet mogelijk om gebruik te maken van onze kleedkamers, douches en andere faciliteiten met gelijke strekking.	 Volg de instructies van onze professionals te allen tijde op.	 Betalingen zijn alleen mogelijk via een pintransactie of automatische incasso.	 Houd ook bij het betreden en verlaten van onze club voldoende afstand tot andere sporters.

Dank voor uw begrip en medewerking!

Onze horeca is gesloten.


www.nlactief.nl



alleen toegang verleend aan mensen die zich vooraf hebben aangemeld en die de vragen in het gezondheidscheck/triage met 'nee' beantwoord hebben;

2. Trainers of instructeurs stellen bij voorkeur bij aankomst (of daarvoor) een vijftal vragen aan de klant, de zogenaamde triage of gezondheidscheck;
3. Tijdens de activiteit wordt de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen fitnessprofessionals en sporters) van 1,5 meter geborgd - geen lichamelijk contact;
4. Aankomst in de training vindt niet eerder plaats dan de afgesproken starttijd en sporters dienen na afloop direct te vertrekken;
5. Trainers of instructeurs kunnen buiten met een groep van maximaal 30 sporters trainen;
6. Sporters tot en met 27 (!) jaar mogen buiten sporten zonder beperkingen en hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tijdens het sporten tot elkaar. Ze dienen wel tenminste 1,5 meter afstand ten opzichte van de instructeur of andere personen ouder dan 27 jaar te houden. Sporters boven de 27 jaar mogen alleen op 1,5 meter sporten.

Uitgangspunt 2: veiligheid en hygiëne in de studio's

1. Sanitaire voorzieningen zijn toegankelijk en worden meerdere malen per dag gereinigd;
2. De studio's bieden de klant de mogelijkheid om de handen te wassen of plaatsen desinfecterende gel naast iedere deur;
3. De studio is verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van schoonmaakproducten per apparaat of bij de sportmaterialen, de sporter reinigt de materialen en apparatuur waarvan hij gebruik maakt of heeft gemaakt;

4. Bedrijven 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 schoongemaakt;
6. Prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte schoonmaakdoekjes, 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. Ondernemers informeren hun medewerkers bij relevante nieuwe maatregelen door COVID-19 in het centrum;
2. Medewerkers werken mee aan de gezondheidscheck. Zieke medewerkers moeten direct naar huis;
3. Receptiemedewerkers (indien aanwezig) dienen achter een scherm plaats te nemen als de 1,5 meter afstand niet geborgd kan worden. Als medewerkers transacties uitvoeren met leden/



abbonementhouders dient de pinterminal na ieder gebruik gereinigd te worden;

4. Indien personeel achter het scherm vandaan gaat, dient hij/zij gebruik te maken van herkenbare bedrijfskleding;
5. Medewerkers in de studio dienen een mondkapje te dragen behalve als ze zelf meetrainen/ aan het sporten zijn.;
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 studio's of trainers nog steeds 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. Bij binnenkomst in het centrum dienen sporters verplicht gebruik te maken van gel/zeep en/of hun handen te wassen;
4. Sporters blijven thuis als ze ziek zijn of in de afgelopen 72 uur ziek zijn geweest;
5. Zieke sporters moeten direct naar huis. Sporters volgen aanwijzingen van personeel in het centrum of van de trainer op, zoals bij het schoonmaken van sportmaterialen of apparatuur;
6. Sporters houden zich aan de regels over de aankomst en het vertrek in de omgeving van de studio of de buitenactiviteit;
7. Sporters vermijden fysiek contact met anderen in het complex of bij de training aanwezige sporters;
8. Sporters nemen alle meegebrachte zaken (flesjes, etc.) weer mee naar huis;

9. Sporters volgen de algemene richtlijnen van het RIVM met betrekking tot het minimaliseren van de verspreiding van de infectie;
10. Sporters dragen een mondkapje bij binnenkomst en na het sporten.

Uitgangspunt 5a: wijze van trainen in de studio

1. Mensen mogen individueel sporten tot een maximum van 30 per ruimte, waarbij de afstand van 1,5 meter ten opzichte van een andere sporter en/of instructeur/medewerker geborgd is;
2. In de studio worden 1-op-1 trainingen of 1-op-2 trainingen alleen gegeven met inachtneming van de afstand van 1,5 meter tussen sporters onderling en tussen sporters en instructeur, behalve voor jeugd t/m 17 jaar die onderling geen 1,5 meter aan hoeven te houden;
3. Er mag getraind worden met groepjes van maximaal 2 mensen exclusief personal trainer. Er mag met verschillende groepjes in een ruimte getraind worden, mits de groepjes ten minste 1,5 meter afstand houden. De trainer mag instructie geven aan een groepje, deze groepjes mogen niet mengen. Groepslessen zijn per 19 mei nog niet toegestaan. Dat betekent dat klassikale instructie aan meerdere groepjes tegelijk niet toegestaan is.

Optioneel:

4. Trainen op maximaal matig-intensief inspanningsniveau blijft een optie. Bij onvoldoende ventilatie in een specifieke groepsruimte 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 buitenruimte

1. Er kan per 19 mei overal in de buitenruimte gesport worden. Dat is niet meer voorbehouden aan sportaccommodaties of plekken die de gemeente aangewezen heeft;
2. 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;
3. Groepstrainingen kunnen buiten wel plaatsvinden in een groepsgrootte van maximaal 30 personen, zodat de onderlinge afstand (tussen sporters onderling en tussen trainer en sporters) van 1,5 meter geborgd kan zijn - geen lichamelijk contact. Jeugd en jongvolwassenen t/m 27 jaar hoeven onderling tijdens het sporten geen 1,5 meter afstand te houden.

HANDHAVING VAN MAATREGELEN

NL Actief vindt het van groot belang dat de maatregelen ten aanzien van social distancing worden nageleefd door sporters en studio's.

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 de studio of de personal trainer deze sporter een (tijdelijk) gebiedsverbod opleggen, dan wel het lidmaatschap intrekken. Elk bedrijf heeft te allen tijde een Coronaverantwoordelijke.

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.