

PROTOCOL FITNESS VOOR SENIOREN

1 FEBRUARI 2022

Vanaf september starten de lessen Fitness voor Senioren weer. Dit protocol is opgesteld om alle partijen te informeren hoe Team Sportservice en haar lesgevers rekening houden met de maatregelen die van kracht zijn. Deze afspraken komen grotendeels overeen met de protocollen van NOC*NSF, NL Actief (brancheorganisatie fitness) en VSG. Belangrijk om te vermelden: in iedere gemeente en in iedere fitnesslocatie hebben wij te maken met verschillende situaties en lokale richtlijnen. Dat maakt dat de toepassing van dit protocol maatwerk is.

Deelname Fitness voor Senioren

- De keuze om deel te nemen aan de activiteit ligt bij de individuele deelnemer zelf. Deelname is op eigen risico.

Afspraken voor de lesgevers

- Geven alleen les als zij alle vragen uit de checklist* met NEE hebben beantwoord
- Wassen voor en na elke les hun handen
- Hebben schoonmaak/desinfectiemiddel bij zich voor zowel handen als materiaal
- Laten deelnemers voor en na de les hun handen wassen/desinfecteren
- Houden een deelnemerslijst bij; van iedere deelnemer is een telefoonnummer en noodnummer bekend
- Controleren de qr-code bij binnenkomst van de deelnemer
- Denken vooraf na over de fitnessactiviteiten in relatie tot de groepsgrootte; ook tijdens de activiteiten dient 1,5 m afstand gehouden te worden
- Zorgen dat de les klaar staat zodat men meteen kan beginnen
- Zorgen voor ventilatie
- Maken vooraf de (gedrags)regels aan de deelnemers duidelijk

Afspraken voor de deelnemers

- Hebben alle vragen van de checklist* met NEE beantwoord
- Komen niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de locatie
- Kunnen een geldige qr-code overhandigen
- Zijn verplicht een eigen handdoek mee te nemen en indien gewenst een flesje water
- Wassen bij aankomst op de fitnesslocatie hun handen met water en zeep of gebruiken een gel
- Houden 1,5 meter (twee armlengtes) afstand tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot lesgever en andere deelnemers
- Reinigen na gebruik het fitnessstoel met door Team Sportservice beschikbaar gesteld schoonmaakmiddel, alvorens door te draaien naar het volgende onderdeel
- Verlaten direct na de fitnessles de sportlocatie
- Dragen bij verplaatsing in de locatie een mondkapje. Tijdens het sporten is dit niet verplicht

Afspraken voor/over de fitnesslocatie en -lessen

- Iedere lesgever bespreekt met de fitnesslocatie het protocol betreffende schoonmaak en gebruik locatie en het borgen van de 1,5 meter
- Het maximum aantal deelnemers is afhankelijk van de grootte van de locatie
- Hygiëneregels hangen bij de ingang van de locatie en worden binnen herhaald
- Toiletgebruik is mogelijk

Deze informatie is tot stand gekomen door middel van verschillende informatiebronnen. De volgende links zijn ter aanvulling en verduidelijking:

[Protocol Verantwoord Sporten van NOC*NSF](#)

[Protocol Verantwoord Sporten NL Actief](#)

[Rijksoverheid; Corona en sport](#)

Checklist voor deelnemer en lesgever

Geef alleen les als alle vragen uit de checklist* met NEE zijn beantwoord

- Heb je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen gehad: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid, reuk- en/of smaakverlies of koorts?
- Ben je op dit moment in isolatie omdat je positief getest bent op het coronavirus (SARS-CoV-2)?
- Ben je in quarantaine omdat je:
 - een huisgenoot of nauw contact bent van iemand bij wie
 - het nieuwe coronavirus is vastgesteld?
 - bent teruggekomen uit een COVID-19-risicogebied?
 - bent gewaarschuwd door de Coronamelder-app?