

Coronaprotocol Visser Health Coach

Beste sporters, allereerst willen wij jullie onwijs bedanken voor het vertrouwen en de flexibiliteit in de afgelopen weken. Wij zijn blij dat we met een aangepast aanbod en rooster door konden gaan in deze gekke tijd. Echter zijn we nu op een punt gekomen dat de maatregelen worden versoepeld en dat er ook meer duidelijkheid is omtrent het virus.

Veel sporter komen terug en wij zullen in deze nieuwe fase van versoepeling ook onze capaciteit vergroten. Er blijft wel een aangepast beleid waarin de algemene regels van toepassing blijven en waarin wij de richtlijnen vanuit de rijksoverheid/het RIVM blijven volgen. Wij hebben ervoor gekozen om nog meer op safe te spelen en doen om die reden een stapje verder dan dat de rijksoverheid/het RIVM aangeeft.

Hieronder volgt ons aangepaste protocol om het voor iedereen inzichtelijk te maken:

Algemene regels:

- Geen handen schudden of het geven van 'high fives'.
- Wij werken alleen op afspraak en plannen onze afspraak in een agenda in. In Leiden is er plek voor 3 trainers en in Oegstgeest voor 2 trainers.
- Wij houden minimaal 1,5m afstand tijdens de sessie.
- De ingang is afgesloten en de volgende sporter/ trainer kan pas naar binnen als de ander uit de zaal is.
- De deuren/ ramen van de ruimtes staan open om alles goed te ventileren.
- Voor & na iedere training de handen wassen met desinfecterende zeep of handgel.
- Er kan geen gebruik gemaakt worden van de douches op beide locaties. De aparte kleedruimtes kunnen wel gebruik worden.
- De sporter neemt zelf een handdoek en een bidon mee.
- De trainers maken de apparaten, stangen en dumbbells direct na gebruik schoon met desinfectiemiddel.

- Overall staan papieren tissues en er staan eventueel papieren bekens voor koffie of water.
- Handen worden gedroogd met papieren tissues i.p.v. een handdoek.
- Hoesten/ niezen in de elleboog (Of in een papieren tissue).
- Blijf thuis bij griepverschijnselen of bij last aan de luchtwegen (Raadpleeg de huisarts telefonisch) Wij sturen je ook direct naar huis (Zie onze checklist).
- Trainers met griep klachten blijven thuis en moeten zich testen voordat zij zich weer op de werkvloer kunnen melden.

Ventilatie:

De afgelopen weken is er veel geschreven over de ventilatie in afgesloten ruimtes en ook met het sporten. Wat voor invloed dit heeft op aerosolen die het virus zouden verspreiden? Er is hier nog steeds onvoldoende duidelijkheid over en in de richtlijnen staat dat de ruimtes vooral voorzien moeten zijn van buitenlucht en daarom zullen wij tot de herfst hiermee werken. Vanaf de herfst zullen wij bekijken of er andere maatregelen noodzakelijk zijn.

Wat te doen met een sporter/ trainer met corona:

Mocht er een sporter zijn die positief op corona wordt getest, dan willen wij dit graag z.s.m. weten zodat wij de sporters die hetzelfde uur, het uur ervoor en het uur erna kunnen inlichten. Deze raden wij dan aan om zich ook te laten testen. Er kan in deze situatie contact worden opgenomen met: Jeffrey Visser op telefoonnummer: +316-38634847.

Als een trainer klachten heeft of positief wordt getest, dan zal deze vervangen worden tot het moment dat de test negatief is. Een trainer zal zich ten alle tijden bij klachten laten testen om het virus uit te sluiten.

Werkwijze:

In beide studio's werken wij momenteel met 1 trainer of wij werken: buiten, aan huis of online. Met ingang van 1 juli gaan wij in de studio's een aantal kleine aanpassingen doen. In het protocol van de branchevereniging staat dat er één persoon per 10m² mag sporten.

Iedere studio heeft zijn eigen inrichting, rekening houdend met voldoende oppervlakte.

Verder bieden wij nog steeds de volgende methodes aan:

- Personal Training op onze locaties (Leiden & Oegstgeest)
- Personal Training buiten of aan huis
- Personal Training online

Werkwijze per studio:

Studio Oegstgeest:

Grote van de studio: *95m² trainingsruimte*
Hoeveel trainers hiervoor: *Op sommige momenten 3 trainers*
In het vernieuwde protocol: *Max 2 trainers (max 5/ 6 personen binnen)*
m² per sporter: *Bij volledige capaciteit wordt 16m² gebruikt i.p.v. 10m²*

Info:

In Oegstgeest maken we twee vakken en rouleren we gedurende de sessies, ook zullen wij hier de setting veranderen waardoor er meer ruimte ontstaat. De cardio (roeier) wordt opzij gezet.

- In Oegstgeest splitsen we de zaal in 2e

Studio Leiden:

Grote van de studio: *160m² (140m²) sportruimte*
Hoeveel trainers hiervoor: *4 trainers tegelijkertijd (10/ 12 personen)*
In het vernieuwde protocol: *Max 3 trainers (max 8 personen binnen)*
m² per sporter: *Bij 8 sporter is dit dan 17,5m² i.p.v. 10m²*

Info:

In Leiden gaan we drie vakken maken en zal er gerouleerd worden tijdens de training. De cardio wordt in Leiden wel gebruikt.

Op de volgende pagina volgt een voorbeeld opstelling voor Leiden, waarin wij 3 vakken hebben gecreëerd en waarin gerouleerd kan worden.

