



CORONA-TOOLBOX FITNESS

Veilig naar de fitness in tijden van Corona

1. Inleiding
2. Algemene richtlijnen
 - Voor de ondernemer/manager
 - Voor de medewerker
 - Voor de fitnessbeoefenaar/klant
 - Voor de leverancier
3. Opstartpakket per medewerker
4. Circulatieplan en afspraken
 - Afspraken met klanten omtrent de trainingen
 - Afspraken omtrent de trainingen zelf
5. Veiligheid medewerkers
6. Intensifiëren van de reiniging
7. Trainen buiten het fitnesscentrum
8. Eventuele beperkingen in een eerste of tweede fase
9. Verantwoordelijkheid en toezicht
10. Communicatie

1. Inleiding

Voor de verplichte sluiting ten gevolge de Covid-19 crisismaatregelen bezochten **meer dan 1 miljoen Belgen** regelmatig een fitnessclub waarbij ze hoofdzakelijk zelf de verantwoordelijkheid namen voor hun eigen gezondheid en functioneren. Hiermee is fitness één van de populairste sporten van het land. De sector is goed voor 4000 directe tewerkstellingen en een veelvoud in indirecte tewerkstelling.

De overheid heeft tijdens deze crisis de bevolking al herhaaldelijk opgeroepen om, ondanks de maatregelen wel in beweging te blijven. Regelmatig fysieke inspanning **versterkt de immuniteit**. Wie regelmatig beweegt/sport is inzake immuniteit 20 tot 30 jaar jonger dan wie sedentair is.

De fitnesssector wil werken aan een gefaseerde en verantwoorde heropening van haar clubs en vestigingen. Niet alleen voor het belang van de ondernemers en werknemers, maar ook voor hun algemene maatschappelijke functie via het sport en gezondheid gerelateerd aanbod. De fitnesssector is bijzonder goed geplaatst om de **fysieke, sociale en mentale gezondheid van burgers te helpen beschermen** tijdens de ongekende omstandigheden rond de Covid-19 crisis. Tijdens de sluiting hebben de clubs en trainers digitalisering omarmt om fitnessactiviteiten te verplaatsen naar de huiskamer. Op die manier hebben fitnessprofessionals een essentiële bijdrage willen leveren om de crisis niet alleen draaglijker te maken, maar ook om het immuunsysteem van beoefenaars blijvend te versterken.

Zoals de WHO het ook duidelijk stelt is fysieke activiteit een krachtig medicijn en effectief tegen chronische aandoeningen.

Fitnessondernemingen zijn eveneens investeringen in de gezondheid van burgers, overheden en bedrijven.

Via deze Corona-toolbox Fitness willen we onze ondernemingen begeleiden naar een, indien nodige gefaseerde, maar vooral veilige en verantwoorde heropstart. Hierbij nemen we het maatschappelijk belang in acht om mensen zo snel mogelijk in een **gecontroleerde en veilige omgeving** weer te laten sporten en bewegen. De fitnesssector kan en wil dit aanbieden. Juist nu hebben mensen nood aan vitaliteit en weerstand om zo gezond mogelijk door deze crisis te komen.



Fitnessfaciliteiten zijn operationeel bijzonder goed geplaatst om snel een veilige omgeving te creëren waarbij beoefenaars rekening houdend met de 1.5m regel vrij en veilig kunnen sporten en bewegen. Activiteiten waarbij er **geen sprake is van contact** tussen fitnessbeoefenaars onderling, trainers en medewerkers.

Fitnessprofessionals zijn gewend om instructie omtrent veiligheid en uitvoering te geven. Klanten zijn ook gewend dit op te volgen. Trainers zorgen voor een aanbod en opvolging, zowel binnen als buiten de muren van de club.

Regelmatig bewegen bevordert de immuniteit en het fysiek en mentaal welzijn. De fitnesssector kan snel een veilige omgeving creëren rekening houdend met hygiëne, social distancing en anderen noodzakelijke veiligheidsmaatregelen.

We willen terug aan de slag om mensen weer zo snel als mogelijk te helpen deze uitdagende periode door te komen.

De fitnesssector wil op basis van deze Corona-toolbox Fitness een veilige, gefaseerde, gestructureerde en gecontroleerde aanpak garanderen.

Deze Corona-toolbox Fitness zal als basis dienen voor de fitnessondernemingen om op hun beurt een bedrijfsspecifieke Coronagids op te stellen. Bijna alle fitnessvestigingen werken met minder dan 10 medewerkers.



2. Algemene richtlijnen

Voor de ondernemers/managers

1. Algemene en bijzondere hygiënemaatregelen hangen bij de ingang van de fitnessaccommodatie, worden binnen herhaald en zijn terug te vinden op website.
2. Een veilige afstand (1.5m) tussen mensen wordt voorzien. Hiervoor wordt indien nodig gewerkt met beperking van aantal bezoekers, deelnemers, circulatie of beperking toestelgebruik.
3. Specifieke medewerkers welke hun prestaties ook van thuis uit kunnen leveren, blijven dit doen.
4. Er wordt gezorgd voor noodzakelijk beschermingsmateriaal zoals Nitrile wegwerp handschoenen, mondkapjes, ontsmettende handgel en bijhorende flyers met richtlijnen en vermelding van het meldpunt Preventiedienst.
5. Er wordt gezorgd voor maximale hygiëne via strikte schoonmaakprocedures en regelmatige reiniging en desinfectering van o.a. alle contactoppervlakten welke kunnen worden aangeraakt door medewerkers en bezoekers.
6. Medewerkers krijgen richtlijnen omtrent waakzaamheid voor symptomen en hoe er mee om te gaan.
7. Een verantwoordelijke CoronaSafe wordt aangesteld.
8. Een specifiek communicatieplan omtrent de maatregelen wordt opgemaakt voor de medewerkers, de beoefenaars en indien van toepassing leveranciers.
9. Er wordt gezorgd voor regelmatig overleg met de medewerkers omtrent het oplossen van problemen, handhaving van de regels en eventuele updates.

Voor de medewerker

1. Bepaalde zaken worden indien de taken dit toestaan via thuiswerk verricht.
2. Een veilige afstand (1.5m) tussen collega's en klanten wordt steeds gerespecteerd.
3. Niezen of hoesten in de elleboog of in een papieren zakdoek welke meteen wordt weggesmeten.
4. Handen worden zo vaak mogelijk gewassen met water en zeep. Handen worden altijd gewassen na hoesten, niezen of snuiten van de neus. Voor het eten, na toiletbezoek of schoonmaken.
5. Materiaal wordt niet gedeeld met anderen.
6. Medewerkers welke zich ziek voelen en klachten hebben zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest en verhoging lichaamstemperatuur blijven thuis.
7. Wanneer de symptomen verergeren (ademhalingsproblemen, hoge koorts,...) wordt de huisarts gebeld.
8. Wanneer één van de huisgenoten van de medewerkers ziek thuis is, blijft men ook thuis.

Voor de fitnessbeoefenaar/klant

1. Hou afstand (1.5m).
2. Trainen gebeurt op afspraak.
3. Er wordt individueel getraind.
4. Geen afspraken in groep.
5. Respecteer de afgesproken trainingstijd.
6. Met klachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest en verhoging lichaamstemperatuur komt men niet trainen.
7. Als één van de huisgenoten ziek thuis is komt men ook niet trainen.
8. Geen contact met medewerkers en andere fitnessbeoefenaars/klanten.
9. Volg de richtlijnen op van de medewerkers.
10. Was regelmatig je handen. Zeker bij aankomst in de club.
11. Verplicht gebruik eigen handdoek op toestellen blijft gelden.
12. Gebruik de aanwezig reinigingsmiddelen om na gebruik de aangeraakt onderdelen te reinigen.
13. Betaal contactloos.
14. Verlaat na het sporten direct de club.

Voor leveranciers

1. Hou afstand (1.5m).
2. Meld 15' voor tijd je aankomst.
3. Draag handschoenen.
4. Spreek vooraf af waar het geleverde materiaal mag worden geplaatst.
5. Indien mogelijk, levering tot aan de deur.

3. Startpakket per medewerker

Iedere medewerker ontvangt een startpakket met

- Coronagids met richtlijnen
- Ontsmettende handgel
- Nitrile wegwerp handschoenen
- Mondmaskertjes
- Meldpunt Preventiedienst

4. Circulatieplan en afspraken

Doel van de richtlijnen is een veilige afstand voor, na en tijdens het sporten kunnen garanderen.

Elke fitnessclub is verschillend ingericht. Bij sommige vestigingen staan verschillende soorten toestellen in aparte zones en is er sowieso al een veilige afstand voorzien gezien de omvang van de toestellen.

Indien dit niet het geval is, bijvoorbeeld bij verschillende loopbanden naast mekaar, kan veiligheid gegarandeerd worden door één op twee toestellen buiten gebruik te plaatsen. Hieronder een uitgewerkt voorbeeldplan, een voorbeeld van buiten gebruik stelling en mogelijke aanduidingen in een club.



B.G.



B.G. 11

HAPPY & HEALTHY TRAINING



**TIJDELIJK
BUITEN GEBRUIK**

WE VOLGEN DE RICHTLIJNEN VAN DE NATIONALE VEILIGHEIDSRAD EN DOEN ONZ BESTE OM EEN GEZONDE TRAININGSOMGEVING TE CREËREN.

DEET BELYKT ONDER ANDERE 1,5 METER AFSTAND HOUDEN TUSSEN PERSONEN EN DAAROM KUNNEN SOMME APPARATEN NIET WORDEN GEBRUIKT.

VERBODT VOOR JE BARRË!

BASIC-FIT

BON ENTRAÎNEMENT EN BONNE SANTÉ



**TEMPORAIREMENT
HORS D'USAGE**

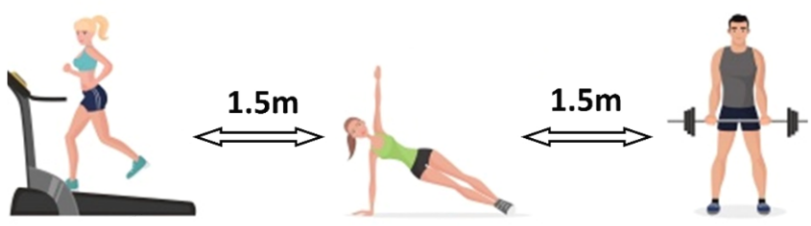
EN ACCORD AVEC LES MESURES DE CONSEL NATIONAL DE SÉCURITÉ, NOUS NOUS EFFORÇONS DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR VOS ENTRAÎNEMENTS.

AFIN DE LAISSER UNE DISTANCE DE 1,5M ENTRE GENS, CETTE MACHINE NE PEUT DORE PAS ÊTRE UTILISÉE.

MERCI POUR VOTRE COMPRÉHENSION.

BASIC-FIT

HOUD AFSTAND



1.5m

1.5m

Onthaal



Kleedkamers



Toestellen



Oefenzalen



Afspraken met klanten omtrent de trainingen

- Reservatie is verplicht zodat er niet meer mensen kunnen binnen zijn dan toegestaan.
- Iedere beoefenaar meldt zich aan zodat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn.
- De klant zorgt dat hij op de hoogte is van de hygiënemaatregelen en de trainingsafspraken.
- Iedere fitnessbeoefenaar zorgt ervoor dat hij binnen de afgesproken trainingstijd het centrum betreedt, traint en weer vertrekt.
- Aankomst in de club vindt niet eerder plaats dan het afgesproken uur en na afloop van de training vertrekt men zo snel mogelijk.
- Toiletten worden slechts door één persoon tegelijkertijd gebruikt en na het gebruik direct gereinigd.
- Activiteiten vinden enkel plaats wanneer de onderlinge afstand tussen beoefenaars onderling en tussen trainers en beoefenaars van 1.5m gegarandeerd is.
- Slechts één persoon per kracht- of cardiotoestel zodat de social distancing (1.5m) gewaarborgd blijft.
- Beoefenaars zijn verplicht hun eigen handdoek mee te brengen.
- Bij binnenkomen gebruik maken van desinfecterende gel of zeep.
- Wie ziek is, ziekteverschijnselen vertoont of de afgelopen 72u ziek was blijft thuis.
- Geen lichamelijk contact.
- Eigen afval wordt terug meegenomen naar huis.

Afspraken omtrent de trainingen zelf

- De clubverantwoordelijke en/of de medewerkers weten wie aanwezig is in de club.
- 1 beoefenaar per 10m² bruto vloeroppervlak is de richtlijn om social distancing te waarborgen en lichamelijk contact te vermijden.
- Het fitnesscentrum hanteert een controlesysteem om te veel aanwezigen te vermijden.
- Bij het binnenkomen hangt informatie over de hygiënemaatregelen en de trainingsafspraken.
- In de club wordt eventueel via looproutes en afbakening aangegeven binnen welke zone mag getraind worden en waar 1 persoon mag aanwezig zijn zodat de 1.5m wordt gerespecteerd.
- Deuren blijven open om aantal contactpunten te minimaliseren.
- Bij persoonlijke begeleiding wordt rekening gehouden met de social distancing.
- Groepslessen en groepsactiviteiten gaan pas door wanneer rekening kan worden gehouden met de regels van social distancing (1.5m) tussen de beoefenaars onderling en tussen de lesgever en de beoefenaars. Geen lichamelijk contact.
- Slechts één persoon per kracht- of cardiotoestel zodat de social distancing (1.5m) gewaarborgd blijft.
- Eventueel kunnen bijzondere aparte activiteiten georganiseerd worden voor bijzondere doelgroepen, zoals senioren.

5. Veiligheid medewerkers

- Pauzetijden worden gespreid.
- Aantal aanwezigen op eenzelfde locatie wordt beperkt zodat social distancing steeds mogelijk blijft.
- Zitplaatsen in sociale ruimtes worden zo georganiseerd dat social distancing gerespecteerd blijft.
- Extra reiniging van de sociale ruimtes.
- Adequate informatieverstrekking om de veiligheid van de medewerkers en de klanten te garanderen.
- Onthaalmedewerkers houden voldoende afstand met de klanten en voeren geen transacties uit behalve contactloos.
- Herkenbare kledij en handschoenen ter beschikking.



6. Intensifiëring van de reiniging

- Op strategische posities worden reiniging en desinfecterensmiddelen geplaatst.
- Vuilnisemmers worden afgesloten en regelmatig geledigd.
- Vuilnisemmers worden enkel gebruikt voor desinfectiedoekjes. Eigen afval wordt door de beoefenaars mee naar huis genomen.
- Er wordt gezorgd voor voortdurende reiniging en desinfectering van de apparatuur en de frequentie wordt bijgehouden.
- Beoefenaars reinigen of desinfecteren apparaten na gebruik.
- Klanten zijn verplicht hun eigen handdoek mee te brengen.
- Bij binnen komen gebruiken klanten een desinfecterende gel of zeep.

7. Trainen buiten het fitnesscentrum

Ook hier gelden de algemene hygiëne- en veiligheidsmaatregelen

- De activiteiten buiten bestaan uit personal training met inachtneming van de afstand 1.5m tussen de beoefenaars en de personal trainer.
- Groepstrainingen kunnen slechts plaatvinden wanneer de groepsgrootte toelaat dat de afspraken omtrent social distancing kunnen worden gerespecteerd. Tussen beoefenaars onderling, tussen de beoefenaars en de trainer en tussen eventuele passanten of derden.
- Geen lichamelijk contact.
- De trainer(s) weten wie aanwezig zal zijn op training.
- Beoefenaars zijn verplicht om te reserveren. Niet meer mensen toegelaten dan toegestaan.
- Aankomst op training niet vroeger dan de afgesproken starttijd.
- Na afloop wordt de trainingszaal onmiddellijk verlaten.
- De ondernemer en/of trainer zien toe op, en zijn verantwoordelijk voor het naleven van de protocolafspraken.

8. Eventuele beperkingen in een eerste of tweede fase

- In het fitnesscentrum is het niet mogelijk om de kleedkamers en douches te gebruiken.
- Vanaf dat sanitaire voorzieningen mogen worden gebruikt worden die meerdere malen per dag gereinigd en wordt dit geregistreerd.
- In het fitnesscentrum is het niet mogelijk om de sauna, of andere gelijkaardige faciliteiten te gebruiken.
- Het horeca gedeelte blijft gesloten.
- Vanaf dat een horecagedeelte open kan wordt enkel contactloos betaald.

- Dranken kunnen dan eventueel worden meegenomen, maar niet ter plaatse geconsumeerd.
- Het aantal klanten kan in een tweede fase toenemen (meer dan 1 per 10m²), maar met respectering social distancing.

9. Verantwoordelijkheid en toezicht

Iedere onderneming zorgt voor de heropening voor een eigen Corona-gids, gebaseerd op deze toolbox. Controles liggen bij de overheidsinstanties. De sector zorgt echter ook voor een systeem van zelfregulering en zelfmonitoring via collega-ondernemers. Dit toont verantwoordelijkheidszin en zorgt ook voor een kruisbestuiving van ideeën. Dit systeem kan resulteren in een 'CoronaSafe'-label.

10. Communicatie

Deze Corona-toolbox wordt na goedkeuring en validatie bezorgd aan alle Belgische fitnessondernemingen. Ondernemingen met verschillende vestigingen sturen het door naar iedere vestiging en de desbetreffende verantwoordelijke/manager. Hij zal ter beschikking staan op de website en social mediakanalen van de beroepsvereniging. Sociale partners, leveranciers en andere partnerorganisaties zullen ook worden gestimuleerd om het document te delen.

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 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 ander weer kan sporten.



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



1 PERSOON

De toiletgroepen mogen door maximaal 1 persoon tegelijkertijd worden gebruikt.



Het is niet mogelijk om gebruik te maken van onze kleedkamers, douches, sauna's, zwembad en andere faciliteiten met gelijke strekking.



Onze horeca is gesloten.



U mag zelf een bidon met water/sportdrink meenemen en die tijdens de training nuttigen, niet na afloop in onze horeca.



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



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!

Fitness.be

Belgische Beroepsvereniging voor de Fitness en Wellnessindustrie vzw

Antwerpse Steenweg 19 9080 Lochristi

info@fitness.be 092325036