



CORONA-TOOLBOX FITNESS

Veilig naar de fitness in tijden van corona

'Dit sectorprotocol kan gebruikt worden voor de heropening van onze ondernemingen en kreeg op 12 mei 2020 de voorlopige steun van de sociale partners. Onder voorbehoud van eventuele beslissingen en/of advies van wetenschappers en de overheid.'

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 gezondheidsgerelateerd 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 omarmd 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 1.5 m-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 ondernemer/manager

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 en deelnemers, de circulatie of het 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, na toiletbezoek of schoonmaken en voor het eten.
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 aanwezige 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

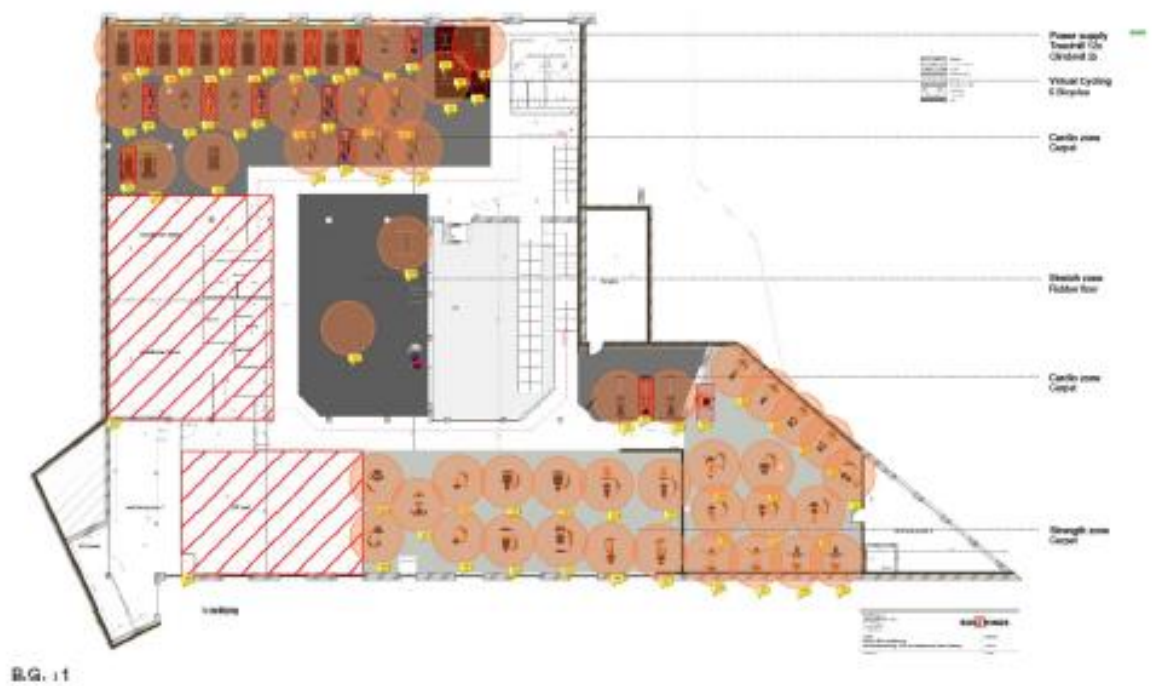
- Coronagids met richtlijnen
- Ontsmettende handgel
- Nitrile wegwerp handschoenen
- Mondmaskertjes
- Meldpunt Preventiedienst

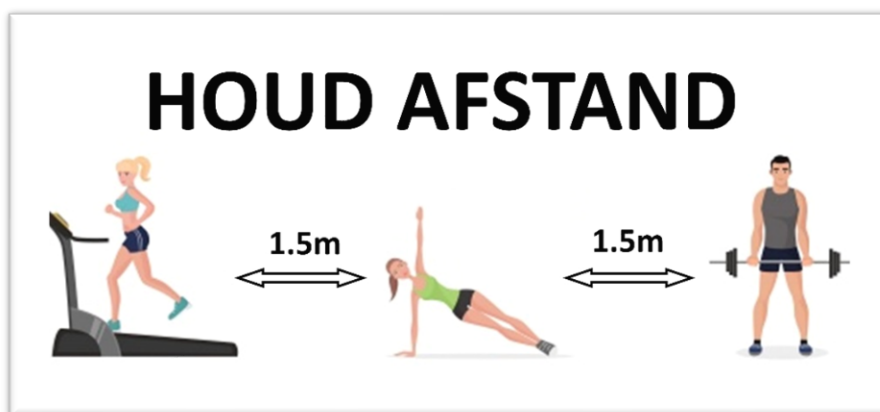
4. Circulatieplan en afspraken

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.





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 gebruikmaken van desinfecterende gel of zeep.
- Wie ziek is, ziekteverschijnselen vertoont of de afgelopen 72 uur 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 10 m² 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 plaatsen worden reinigings- en desinfecteringsmiddelen 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 plaatsvinden 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 zaal 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.
- Zodra 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.
- Zodra 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 vóór 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.

Standaard checklist ondernemer

Taken	Datum
☐ Corona Safe verantwoordelijke	
☐ Opmaak duidelijk schema schoonmaak	
☐ Veiligheidsinstructies handschoenen aantrekken, uittrekken en wegwerpen	
☐ Veiligheidsinstructies mondmaskers opzetten, afnemen en wegwerpen	
☐ Overleg medewerkers omtrent de social distancing regels binnen de club of studio	
☐ Overleg medewerkers omtrent de nieuwe regels reservatiesysteem klanten	
☐ Overleg medewerkers omtrent de taken van de Corona Safe verantwoordelijke	
☐ Communicatie naar de klanten omtrent de Corona maatregelen (reservatiesysteem, handen wassen, reiniging van toestel, contactloos betalen, ...)	
☐ Ophangen van infoches Corona, infofiche voorzorgmaatregelen coronavirus	
☐ Ter beschikking stellen van voldoende zeep, ontsmettingsmiddel, papieren doekjes, ... voor klanten en medewerkers	
☐ Ter beschikking stellen van voldoende mondmaskers en nitril handschoenen voor medewerkers	
☐ Opmaak en verspreiden van een draaiboek met sectorale corona richtlijnen voor iedere werknemer	

FITNESS.BE

WELLNESS & HEALTH

Standaard checklist medewerker

Taken	Datum
☐ Corona Safe verantwoordelijke is mij gekend	
☐ Ik ken het schema van de schoonmaak en weet dat ik deze moet aftekenen bij grondige schoonmaak	
☐ Ik ken de veiligheidsinstructies omtrent handschoenen aantrekken, uittrekken en wegwerpen	
☐ Ik ken de veiligheidsinstructies mondklappers opzetten, afnemen en wegwerpen	
☐ Ik ken de social distancing regels binnen de club of studio	
☐ Ik kende nieuwe regels reservatiesysteem klanten	
☐ Ik ken de taken van de Corona Safe verantwoordelijke en weet dat ik bij hem of haar terecht kan voor specifieke vragen omtrent de Corona maatregelen	
☐ Ik heb het draaiboek met sectorale Corona richtlijnen ontvangen en gelezen	
☐ Ik weet dat ik de klanten op infofiches Corona en infofiche voorzorgmaatregelen coronavirus moet wijzen indien nodig.	
☐ Ik weet dat ik de klanten moet wijzen op ontsmettingsmaatregelen en andere hygiënische maatregelen indien nodig	
☐ Ik heb mondklappers ontvangen van mijn werkgever en weet dat ik dit tijdens mijn werkuren moet opzetten.	
☐ ik heb nitril handschoenen ontvangen van mijn werkgever en weet dat ik deze tijdens mijn werkuren moet dragen	
☐ Ik ben op de hoogte van alle afspraken omtrent het geven van trainingen aan klanten vb. 1 klant per 10 m ² bruto vloeroppervlak.	

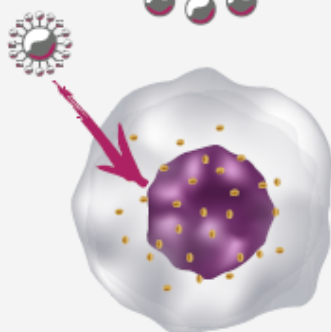
FITNESS.BE
#FitnessTegenCorona

HET CORONAVIRUS

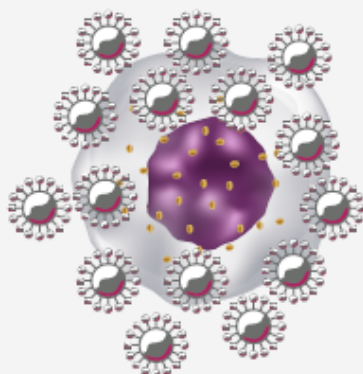
wat is dat nu eigenlijk?



Het coronavirus is geen bacterie, maar een klein sliertje erfelijk materiaal met het opschrift: 'Kopieer mij!'



Eens het virus een cel heeft binnengedrongen, zal deze cel het corona-virus miljoenen keer kopiëren.



Jouw immuunsysteem heeft enkele dagen nodig om het virus te 'herkennen' als gevaarlijk...



Een vaccin heeft als doel om je lichaam bloot te stellen aan iets wat op het virus lijkt. Op deze manier kan je lichaam anti-lichamen aanmaken.

www.fitness.be

FITNESS.BE
#FitnessTegenCorona

HET CORONAVIRUS

Waarom is fitness belangrijk in de strijd tegen corona?



Sporten verbetert onze natuurlijke weerstand en dat is momenteel de enige afweer die we hebben tegen het coronavirus!



De continue spanning bij stress wordt door te sporten onderbroken. Bewegen werkt ook bij een corona-depressie: actief bewegen doet de sombere gevoelens afnemen.



Het effect is bescheiden, maar wel vergelijkbaar met het effect van antidepressiva, zij het zonder de nevenwerkingen! Enkel voordelen dus!



Fitness is ideaal om je gewicht onder controle te houden, voorkomt hart- en vaatziekten, reduceert stress, geeft minder kans op blessures en diabetes type II.

www.fitness.be

FITNESS.BE
#FitnessTegenCorona

HET CORONAVIRUS

Belangrijk om te weten als we binnenkort terug naar de fitness gaan.



Zweet is op zich niet besmettelijk. Het virus kan wel gedijen in vocht. Het is dus belangrijk dat er steeds een handdoek gebruikt wordt op alle toestellen en dat de beoefenaar start en eindigt met ontsmetten van het betreffende toestel.



Fitness zorgt voor een beter immuunsysteem. Let er dus op dat de fitnessbeoefenaars sporten op hun niveau en laat ze variëren tussen kracht- en cardiotraining. Op deze manier zet je het belang van professionele begeleiding nog eens in de verf!



Volgens experts zijn de huidige mondmaskers niet gemaakt om mee te sporten. In rust adem je ongeveer 5 à 7 liter lucht in per minuut, bij een inspanning loopt dat op tot 50 à 100, zelfs 150 liter. Een immens deel daarvan zal uitgeademd worden via de zijanten van het mondmasker en dus toch in de omgeving terecht komen. Kom je met het openbaar vervoer? Dan is een mondmasker wel verplicht!

www.fitness.be

FITNESS.BE
#FitnessTegenCorona

HET CORONAVIRUS

Belangrijk om te weten als we binnenkort terug naar de fitness gaan.



Fitnessfaciliteiten zijn operationeel bijzonder goed geplaatst om snel een veilige omgeving te creëren waarbij beoefenaars rekening houdend met de 1.5 m-regel vrij en veilig kunnen sporten en bewegen.



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.



Informeer de klanten bij het betreden van de fitnessaccommodatie. Treed ook op wanneer je iemand een regel ziet overtreden. Iedereen kan een foutje maken, maar we moeten elkaar helpen de regels te respecteren!

www.fitness.be

FITNESS.BE

WELLNESS & HEALTH

VOORZORGSMAATREGELEN CORONAVIRUS



Bij binnenkomen
verplicht gebruik van
de desinfecterende gel/zeep
of handen wassen.



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 anders weer
kan sporten.



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



Reinig en desinfecteer
ook het losmateriaal
voor en na gebruik.



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.



Ons horecagedeelte
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.



Kom niet trainen
wanneer u zich ziek voelt.

*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.*

DANK VOOR UW BEGRIP EN UW MEDEWERKING!

Fitness.be

Belgische Beroepsvereniging voor de Fitness en Wellnessindustrie vzw

Antwerpse Steenweg 19 9080 Lochristi

info@fitness.be 092325036

BIJLAGE

Enkele foto's van het pilotproject bij Fitopia Edegem op 22.04.2020

