

Sporten in coronatijd

Document met huisregels,
veiligheidsmaatregelen en -beleid



Inleiding

Na een periode van verplichte sluiting zijn wij erg blij onze deuren weer te mogen openen. Als één ding duidelijk is geworden het afgelopen jaar, dan is het wel dat beweging essentieel is voor zowel fysieke als mentale gezondheid.

Wij kunnen niet wachten om jullie weer te helpen je persoonlijke gezondheidsdoelen te behalen. Met professionele en persoonlijke begeleiding, zoals jullie van ons mogen verwachten.

Daarnaast is veilig en verantwoord bewegen voor ons topprioriteit. Wij doen er alles aan om een (binnen)sportomgeving te bieden waar een ieder zich prettig bij voelt. Onze faciliteiten zijn volledig *coronaproof*; optimale ventilatie, éénrichtingsroutes en een zeer ruime opstelling van de apparatuur. Daarnaast werken wij met duidelijke huisregels, die je verderop in dit document kunt lezen.

In de periode maart 2020 tot medio mei 2021 zijn wij ruim 9 maanden verplicht dicht geweest. Ondanks dat veel leden ons trouw zijn blijven steunen, heeft deze periode er voor ons flink ingehakt. We hebben ons team moeten inkrimpen, wat op korte termijn gevolgen heeft voor ons lesaanbod en openingstijden. Wat dit concreet betekent lees je ook terug in dit document.

Wij willen je vragen dit document aandachtig door te lezen en onze huisregels in acht te nemen. Onze medewerkers zullen pro actief toezien op het naleven van deze regels en bijsturen waar nodig.

Heb je na het lezen van dit document nog vragen, opmerkingen of suggesties? Wij horen het graag.

Welkom terug allemaal!

Team Bewegingscentrum Leeuwarden

Triage

Wij willen je vragen om ons centrum niet te bezoeken als je 1 of meer van onderstaande triagevragen met JA moet beantwoorden.

Had je één of meer van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Neusverkoudheid



Koorts vanaf
38 graden



Benaauwheidsklachten



Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld? (in een lab)

14 dagen



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?



Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

**Kom niet sporten wanneer je 1 of meer van
bovenstaande vragen met JA moeten beantwoorden**

Veiligheidsmaatregelen

Onze faciliteiten zijn bewezen *coronaproof*. Dat alle maatregelen die we daarin hebben genomen werken, heeft de periode juli – december 2020 ons geleerd. In deze periode is er geen enkele coronabesmetting in ons pand vastgesteld. Deze maatregelen zijn ook nu weer van kracht en lees je onderstaand:

Eénrichtingsverkeer

In ons pand geldt zoveel mogelijk éénrichtingsverkeer, je kunt ons pand betreden via de hoofdingang, het pand verlaten doe je via de uitgang aan de parkeerzijde.

Ook in de fitnesszaal is een éénrichtingsroute gemaakt. Op de 2^e verdieping betreedt je de zaal via de linkerkant, de looproute is vervolgens tegen de klok in.

Alleen in ons trappenhuis is er sprake van tweerichtingsverkeer. Ons advies is om in het trappenhuis een mondkapje te dragen en elkaar de ruimte te geven.

Ventilatie

Onze sportzalen zijn voorzien van een hoogwaardig ventilatiesysteem. De richtlijnen voor ventilatie, zoals opgesteld door het RIVM zijn als volgt:

“Per ruimte moet er per sporter, per uur, 40 M³ aan schone lucht worden aangevoerd”.

Op basis hiervan zouden wij in onze fitnessruimte per uur 96 sporters mogen toelaten. Om de 1,5 afstand te kunnen waarborgen laten wij maximaal 24 sporters toe. De ventilatie ligt hier dus 4x hoger dan minimaal noodzakelijk.

Ook in de groepsleszalen voldoen wij aan de eisen en is het max. aantal deelnemers afgestemd op de ventilatierichtlijnen en 1,5 meter afstand.

Huisregels

We werken met duidelijke huisregels, die ervoor zorgen dat iedereen veilig en prettig kan sporten. Wij vragen iedereen zich aan deze regels te conformeren. Je leest ze op de volgende pagina's.

Huisregels



Het is verplicht je training te reserveren via de MyWellness app (max. 1 tijdsblok per dag).



Je kunt BCL op zijn vroegst 5 minuten voor de gereserveerde starttijd betreden.



Na afloop van de gereserveerde trainingstijd dien je direct het gebouw te verlaten. Gebruik hierbij de verplichte uitgang (zijde parkeerterrein)



Kleedkamers en kluisjes zijn niet beschikbaar. Kom in sportkleding, houd jas en/of tas bij je tijdens het sporten en douche thuis



Desinfecteer je handen bij binnenkomst van de fitnesszaal.



Tijdens het sporten is het gebruik van een handdoek verplicht. Wij lenen geen handdoeken uit!



Voor het schoonmaken van toestellen en materialen krijgt iedere sporter voorafgaand aan de training een spuitbus met desinfectiemiddel in bruikleen. Deze dien je de gehele training bij je te houden en na afloop in te leveren op de daarvoor bestemde plek

Huisregels



Gebruikte toestellen en materialen dienen direct na gebruik te worden gedesinfecteerd m.b.v. de aanwezige schoonmaakmiddelen.



Dringend advies: draag een mondkapje in ons gebouw (sportzalen uitgezonderd)



Houd te allen tijde 1,5 meter afstand van elkaar.



Houd je aan de verplichte looproutes in het gebouw.



Houd je aan de geldende richtlijnen van het RIVM.

Openingstijden en lesaanbod

Nu wij eindelijk onze deuren weer mogen openen streven wij er natuurlijk naar om jullie zo veel en zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Hier gaan wij onze uiterste best voor doen. De realiteit daarbij is echter dat wij ons team noodgedwongen hebben moeten inkrimpen. Dit heeft op de korte termijn gevolgen voor de openingstijden en het lesaanbod. Natuurlijk hopen wij dat de situatie het snel toelaat om op dit vlak weer op te kunnen schalen. Wij verwijzen je naar de app voor het actuele overzicht van ons lesrooster.

Openingstijden fitness

We werken met fitness tijdsblokken waarvoor je dient te reserveren. Maandag t/m donderdag zijn er fitnessblokken van 's ochtends tot en met 's avonds. Vrijdag overdag en op zaterdag in de ochtend. Mocht het nodig zijn passen wij het aanbod qua fitnessblokken aan.

Duur fitnessblokken

Net als in de periode juli – december 2020 werken wij met fitnessblokken van 75 minuten. Op deze manier kunnen wij zoveel mogelijk mensen de gelegenheid geven om op hun favoriete tijden te sporten. Per fitnessblok is er ruimte voor 24 deelnemers.

Groepslessen

Onze groepslessen vinden voorlopig nog buiten plaats. Het aanbod bestaat uit Spinning, HIT, Bootcamp, Walking Pilates en BBB. Op basis van behoefte passen wij het groepslesrooster voortdurend aan. Het kan zijn dat er extra lessen bij komen, maar ook dat er lessen vervallen.

Reserveren van fitnessblokken/groepslessen

Om alle beschikbare fitnessblokken en groepslessen optimaal te benutten willen wij je vragen om sportief te zijn bij het reserveren van je trainingen. Reserveer alleen trainingen die je daadwerkelijk wilt gaan volgen. Mocht je onverhoopt toch verhinderd zijn is ons verzoek deze (tijdig) te annuleren.

Annuleren kan in de app tot 1 uur voor aanvang van de training. Is er minder dan 1 uur tot de start van de gereserveerde training? Neem dan contact op met onze Front Office: 058-3030170 of balie@bewegingscentrumleeuwarden.nl

No show policy

Indien je 2 gereserveerde trainingen mist zonder deze te annuleren wordt de mogelijkheid voor het reserveren van trainingen in je app geblokkeerd. Neem in dat geval contact op met onze Front Office.

Openingstijden en lesaanbod zomervakantie

Sinds het ingaan van de 2^e lockdown in december hebben wij veel van ons team gevraagd. Iedereen heeft keihard gewerkt om ons bedrijf overeind te houden. In de zomerperiode nemen onze medewerkers hun welverdiende vakantie op om te batterij weer op te laden. Dit betekent wel dat wij gedurende de zomervakantie (10 juli t/m 22 augustus) te maken hebben met een minimale personele bezetting wat een aangepast rooster tot gevolg heeft.