



## Protocol Verantwoord Sporten Archimedi-Fitness

We hebben gewerkt naar een veilige, gefaseerde en verantwoorde heropstart.

Hierbij nemen we het maatschappelijk belang in acht om jullie zo goed mogelijk en in een gecontroleerde en veilige omgeving weer te laten sporten en te bewegen.

### **Verantwoord sporten = sporten met gezond verstand !**

We kiezen voor een gefaseerde opstart :

#### **Fase 1 beperkte heropstart vanaf 9 juni '21**

1. Er wordt alleen toegang verleend aan bestaande leden van het fitnesscentrum en dit enkel op afspraak na reservering . Er zijn beperkte openingsuren en op zaterdag is de fitness tot september gesloten.
2. Iedereen gebruikt steeds zijn badge om zich aan te melden.
3. De richtlijn is 1 sporter per 10 m2 en in achtneming van de afstand van 1.5 meter ten opzichte van een andere sporter. Hierdoor zijn een aantal cardio toestellen tijdelijk niet in gebruik.
4. Iedere sporter zorgt ervoor dat hij binnen het afgesproken tijdsblok van 1 uur het complex betreedt , traint en weer vertrekt.
5. Er is geen mogelijkheid om gebruik te maken van kleedkamer en douche. Omkleeden in de sportruimte is niet toegelaten.
6. Drank dient meegenomen te worden en eigen afval neemt de sporter mee naar huis.
7. De sporter reinigt en desinfecteert de materialen en apparatuur waarvan hij gebruikt maakt.
8. Iedere sporter is verplicht een eigen handdoek mee te nemen.
9. Bij binnenkomst in het centrum dienen sporters verplicht gebruik te maken van de desinfecterende gel om de handen te ontsmetten.
10. Er is een individueel desinfectiedoekje ter beschikking om de toestellen voor en na gebruik te ontsmetten. Na de work-out laat de sporter dit doekje achter in de hiervoor bestemde plastic bak en desinfecteert hij opnieuw zijn handen.
11. Het fitness-centrum beschikt over een goed ventilatiesysteem. CO2-meter aanwezig.

**a strong mind needs a strong body**

Archimedi-Fitness – Geluwestraat 100 - 8940 Wervik – Tel 056 511.611 - GSM 0475 374.376 - Fax 056 711.705

BTW : BE 0471.595.687 RPR Kortrijk

KBC : 468-3176971-93

[www.archimedi-fitness.be](http://www.archimedi-fitness.be)

[info@archimedi-fitness.be](mailto:info@archimedi-fitness.be)

6 juni 2021

## Fase 2 vanaf september

1. opstart nieuwe leden
2. groepstrainingen in de oorspronkelijke groepsgrootte van 6-8 personen zijn weer mogelijk
3. Douche voorzieningen zijn weer toegankelijk (onder voorbehoud van de richtlijnen)

### Gouden regels voor de sporter (richtlijnen Fitnessfederatie)

1. Houd 1,5 meter afstand.
2. Trainen kan enkel na het maken van een afspraak.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
4. Er wordt individueel getraind en niet in groep.
5. Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de fitness.
6. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
7. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
8. Schud geen handen.
9. Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
10. Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek **thuis** naar het toilet.
11. Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep , minimaal 20 seconden.
12. Het centrum zorgt voor desinfecterende produkten voor de toestellen en op strategische plaatsen voor desinfecterende handgel.
13. Sporters zijn verplicht hun eigen handdoek mee te brengen.
14. Verlaat direct na het sporten de accommodatie en neem eigen afval terug mee naar huis. De vuilnisemmers worden enkel gebruikt voor de desinfectiedoekjes

a strong mind needs a strong body

Archimedi-Fitness – Geluwestraat 100 - 8940 Wervik – Tel 056 511.611 - GSM 0475 374.376 - Fax 056 711.705

BTW : BE 0471.595.687 RPR Kortrijk

KBC : 468-3176971-93

[www.archimedi-fitness.be](http://www.archimedi-fitness.be)

[info@archimedi-fitness.be](mailto:info@archimedi-fitness.be)

6 juni 2021