

# Protocol verantwoord sporten hart for her Enschede

## 1. Inleiding

Reden waarom dit protocol geschreven is, zijn de maatregelen die getroffen moeten worden, vanwege de wereldwijde uitbraak van Covid 19.

Met dit protocol leggen we vast hoe we invulling geven aan veilig sporten, uitgangspunt is dat we dit doen binnen de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM. Op het moment van schrijven zijn de uitgangspunten nog niet vastgesteld en het protocol zal er dan ook op aangepast worden wanneer deze bekend zijn.

De gemeente is verantwoordelijk voor het handhaven van de noodverordening. Bij (herhaaldelijk) overtreden van de noodverordening zijn maatregelen mogelijk zoals het uitsluiten van deelname van (groepen van) personen tot zelfs het weer sluiten van de accommodatie.

Degene die de sportactiviteiten organiseert en begeleidt heeft de verantwoordelijkheid voor de sportactiviteiten zelf en het handhaven van het protocol. De gemeente maakt afspraken met de sportaanbieders over hoe de eerste lijn van handhaving op sportaccommodaties vorm en inhoud moet krijgen. De bestuurlijke handhaving die voortvloeit uit de noodverordening ligt zoals gezegd in handen van het lokaal gezag, maar voorkomen moet worden dat dit gezag daadwerkelijk moet optreden. Een gezamenlijk optrekken in de handhaving van maatregelen heeft de voorkeur, zodat er veilig kan worden gesport zonder gezondheidsrisico's.

## 2. Wat doet hart for her Enschede?

Hart for her is een sportschool voor vrouwen, waar de leden een circuittraining kunnen volgen om kracht en conditie op te bouwen. Het is een interval training, waarbij je in het circuit iedere 40 seconden wisselt van plaats. Het circuit heeft 7 toestellen en 7 tussenstations. In de normale situatie, kunnen we 14 vrouwen tegelijkertijd deelnemen aan het circuit. Bij hart for her, kom je binnen wanneer het jou uitkomt, tijdens de openingstijden en "draai je mee" in het circuit. Naast de circuittraining, kun je bij hart for her Enschede ook een Better Belly programma volgen. Je maakt gebruik van een fiets of crosstrainer en gaat met een verwarmde band, 45 minuten aan de gang. Vrouwen zijn 45 minuten actief bezig, waarna ze met een glaasje water aan de tafel plaats nemen om te herstellen en bij te praten.

### **3. Hoe doen we het in de 1½ meter economie?**

Je komt niet meer binnen wanneer het je uitkomt, maar op afspraak. hart for her Enschede werkt met OnlineAfspraken.nl, waar leden zich op vaste tijden kunnen inplannen. Geen afspraak, geen toegang. We plannen maximaal 7 leden in voor het circuit en max. 2 voor de Better Belly.

Buiten worden de schoenen gewisseld, waarna men de handen dient te desinfecteren. Vervolgens komt men 1 voor 1 binnen. Er is geen contact met de deurknop. De dames voor de Better Belly komen als eerste binnen, daarna de dames voor het circuit.

Bij binnenkomst moet je een aantal gezondheidsvragen beantwoorden. Kun je deze allemaal met NEE beantwoorden dan moet je je aanmelden met je pasje (verplicht).

Omkleden hebben de leden thuis gedaan. Spullen kunnen op een "eigen" stoel worden neergezet. De eerste die binnenkomt, loopt naar de achterste stoel en de rest volgt naar de stoel die dan weer klaarstaat. Op aangeven van één van de medewerksters, loopt de eerste naar het achterste toestel. De rest volgt naar de toestellen die dan weer volgen.

Iedereen begint tegelijkertijd op of een toestel of op een tussenstation. Zo is er dan steeds één station ruimte tussen de deelnemster en dus ruim 1½ meter. Na 40 seconden wisselt iedereen, dus geen dubbele toestellen of andere onregelmatigheden. De medewerksters zullen hier op sturen en toezien. De Better Belly begint ook tegelijkertijd op de fiets of crosstrainer, die op ruim 1½ meter staan.

Op de toestellen, gebruikt iedereen een handdoek. Zowel op de zitting als over de leuning van het toestel.

Na 30 minuten, stopt het circuit en loopt iedereen, op aangeven van de medewerkster weer om de beurt terug naar haar stoel.

Na omkleden, gaat iedereen de deur uit en kunnen de medewerksters de toestellen en stoelen schoonmaken, voor de volgende ploeg. Na iedere training wordt alles grondig gereinigd.

### **4. Maatregelen**

De volgende maatregelen hebben we uitgevoerd:

1. Hygiëneregels hangen bij de ingang en op diverse plaatsen in de club.
2. Regels voor sporters zijn gecommuniceerd via e-mail naar alle leden.
3. Via reservering wordt de toestroom van mensen gereguleerd.
4. Iedereen houdt 1,5 meter afstand tot elkaar door dosering en routing en de opstelling van de apparaten is zo gedaan dat dit ruim gewaarborgd wordt.
5. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan (administratie).
6. Er is desinfecterende handalcohol op de locatie aanwezig.
7. Tijdens een intake blijven we op 1,5 meter afstand. We leggen een schoongemaakte pen klaar voor het invullen van de formulieren.

8. Proefflessen worden gepland op momenten, dat de planning niet vol zit of buiten de openingstijden.
9. De regels in en om het bedrijf worden gehandhaafd.

## **5. Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen**

1. Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
2. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak, dit geldt voor iedereen.
3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
4. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog klachten had (volg hierin het advies van de GGD).
5. Indien je positief getest (vastgesteld met een laboratoriumtest) bent op het nieuwe coronavirus, blijf minimaal 7 dagen thuis na de uitslag van de test.
6. Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
7. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
8. Personen kunnen bij klachten laagdrempelig worden getest via bedrijfsarts of GGD.
9. Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden.
10. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
11. Ga voordat je naar de sportlocatie vertrekt thuis naar het toilet. Toilet gebruik is alleen mogelijk indien het niet anders kan.
12. Was je handen met water en zeep of desinfecteer met alcohol voor en na bezoek sportlocatie.
13. Vermijd het aanraken van je gezicht.
14. Schud geen handen.

## **6. Voor de leden**

1. Kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie.
2. De sportlocatie is alleen toegankelijk voor de sporters en begeleiders.
3. Inchecken is verplicht, hiermee geef je aan dat je alle gezondheidsvragen met nee kunt beantwoorden.

4. Wegen doen we niet.
5. In geval van pinnen, wordt het pinapparaat van te voren gereinigd met een doekje. Zoveel mogelijk contactloos.
6. De medewerkers van hart for her Enschede, zijn te allen tijde bevoegd een lid naar huis te sturen, mocht je gezondheidsklachten krijgen of je niet aan de geldende hygiëne regels houden.
7. Er kan alleen gebruik gemaakt worden van het toilet indien het niet anders kan.
8. Iedereen neemt eigen bidon/fles mee van huis.
9. Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit zodat wij rekening kunnen houden met de toestroom.
10. Kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat.
11. Iedereen maakt gebruik van een eigen handdoek.
12. Buiten sportschoenen zijn niet toegestaan in het circuit.
13. Sporters uit risicogroepen (zoals 70 jaar en ouder) dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich in de sportlocatie in groepen kunnen begeven. Raadpleeg je huisarts, de bedrijfsarts of je behandelend arts;
14. Kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportlocatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
15. Houd met reizen naar de sportlocatie rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid;
16. Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
17. Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie
18. Voor aanvang van de sportactiviteit zal er middels een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld, zie bijlage.

## **7. Hygiëne**

1. Bij binnenkomst wordt door de trainster gevraagd handen te desinfecteren.
2. Ieder dagdeel worden de deurklinken van de tussendeur, toiletdeur en buitendeur gereinigd.
3. Reinigingsdoekjes liggen in de toiletruimte zodat leden na het toiletbezoek zelf het toilet reinigen.
4. Apparaten en andere gebruikte materialen worden na gebruik gereinigd door een medewerkster.
5. Ieder dagdeel wordt het toilet gereinigd.
6. Pinautomaat, computer, prullenbakken e.d. worden elke dag gereinigd.
7. De hygiëneregels hangen bij de ingang en verspreid door de club.

## **8. Voor de medewerkers**

1. Trainsters hebben instructie gehad over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier sportaanbod kunnen uitvoeren.

2. Bij overtreding van de regels zullen trainsters de sporters aanspreken en ervoor zorgen dat de afspraken nageleefd kunnen worden.
3. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
4. Houd 1,5 meter afstand.
5. Schud geen handen.
6. Draag handschoenen en een mondkapje indien je een lid op de Better Belly inpakt/uitpakt.
7. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
8. Was/desinfecteer je handen min. 6x per dag. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen, na het schoonmaken.
9. Deel je werkbenodigdheden niet met anderen of desinfecteer deze met alcohol.
10. Houd spullen, materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon. Bij voorkeur desinfecteren.
11. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
12. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.

## **9. Voor leveranciers**

1. Houd 1,5 meter afstand.
2. Meld een kwartier voor tijd wanneer je arriveert.
3. Draag handschoenen.
4. Spreek vooraf af waar de spullen geplaatst worden.
5. Overweeg bezorging tot de deur.

## **10. Contactpersoon**

Er is één contactpersoon voor het gebruik van de sportlocatie en het aanbieden van sport op een buitenlocatie, dat is:

Geraldine Kooij, te bereiken op 06-48674291 of e-mail: [geraldinekooij@hartforher.nl](mailto:geraldinekooij@hartforher.nl).

## **11. Communicatie**

De regels van de locatie hart for her Enschede zijn gecommuniceerd met de trainsters en sporters via e-mail en zijn zichtbaar aanwezig op de locatie van hart for her Enschede. Bij onduidelijkheid kan contact opgenomen worden met de contactpersoon.

## **12. Evaluatie en bijstelling**

Dit protocol zal een maand nadat het in werking is gegaan geëvalueerd worden door contactpersoon en trainsters en eventueel bijgesteld worden. Wijzigingen worden gecommuniceerd met de sporters.

## Bijlagen: Gezondheidsvragen en regels

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?				
				
Hoesten	Verkoudheidsklachten	Verhoging of koorts	Benauwdheid	Reuk- en/of smaakverlies
Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?				
Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)				
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?		14 dagen 		
Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?				

**Kun je alle vragen met NEE beantwoorden? Meld je aan met je pasje\***

*\*Door middel van het scannen van het pasje geef je aan dat je alle vragen met nee kon beantwoorden.*

**Indien één van de vragen met JA beantwoord wordt, meld je niet aan en annuleer de afspraak.**

# Welkom bij hart for her Enschede

Houd het veilig, samen met ons.

## Regels om veilig te sporten



**Houd minstens 1,5 meter afstand**

Zowel van andere sportster als van trainster



**Hoest of nies in je elleboog**



**Was of desinfecteer je handen**



**Blijf thuis als je verkouden of griepig bent**

Volg de richtlijnen van het RIVM



**Kom op de afgesproken tijd**

Je kunt alleen op afspraak sporten



**Volg de aangegeven route**

en de instructies van de medewerksters



**Kom in sportkleding**

Sportschoenen wissel je bij hart for her