



## PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN SAM'S FIT GYM

*Dit protocol is geschreven naar aanleiding van de richtlijnen van het RIVM en is bedoeld voor alle betrokkenen van Sam's Fit Gym. Hieronder vallen leden; ouders/verzorgers; trainers en alle andere betrokken instanties.*

*Let op: dit is een 'levend' document en mogelijk worden er nog aanpassingen gedaan daar waar nodig wordt geacht. De laatste versie is altijd de geldende versie en is steeds beschikbaar op de website van Sam's Fit Gym.*

### Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- het is verplicht je handen te desinfecteren bij binnenkomst
- tijdens trainingen hoeft bij contactsport geen 1,5 meter afstand te worden gehouden; probeer bij andere trainingen zoveel mogelijk afstand te houden van andere sporters en/of trainers mits dit geen belemmering levert
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis en boek geen training als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft;
- 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 besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- heb je je al ingeschreven voor een training en ontstaan er klachten? Neem dan z.s.m. contact met ons op!
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- douche bij voorkeur thuis en niet op de sportlocatie;
- vermijd het aanraken van je gezicht (gebruik een handdoek);
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

### Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

- mail voor vragen- en of opmerkingen over het protocol naar [info@samsfitgym.nl](mailto:info@samsfitgym.nl);
- per training is er naast de trainer ook een aangewezen begeleider. De trainer is te herkennen aan zijn werkkleding, de begeleider aan een geel hesje;
- het is de taak van de trainer en/of begeleider toe te zien op het naleven van de regels;
- indien een lid zich niet aan de gewenste afspraken houdt, wordt deze per direct uitgesloten van deelname.
- zorg dat je training meteen klaar staat zodat je meteen kunt beginnen.
- laat sporters niet eerder dan tien minuten voor aanvang toe in de zaal en zorg dat deze direct na afloop vertrekken. De begeleider ondersteunt hierin dit in goede banen te leiden;
- was na iedere training je handen grondig met water en zeep.
- inschrijven is verplicht! Geen inschrijving = geen deelname! Controleer daarom vooraf de inschrijflijst;
- zorg ervoor dat alle gebruikte materialen direct na afloop worden ontsmet door de sporters en bied de mogelijkheid tijdens de training de attributen te ontsmetten.

## Voor sporters

- meld je tijdig aan voor je sportactiviteit en volg ten allen tijden de instructies op van de trainer en/of begeleider. Deze zijn te herkennen aan hun werkkleding en/of oranje hesje. Geen inschrijving = geen deelname!
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op voldoende afstand tot de deur opengaait;

### **LET OP: de lestijden zijn gewijzigd, controleer goed wanneer je les begint!**

- kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportschool. Indien dit niet mogelijk is, wordt de auto op voldoende afstand van de sportschool geparkeerd;
- kom bij voorkeur in sportkleding naar de sportlocatie. Kleedkamers en sanitair zijn wel weer geopend;
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op voldoende afstand tot de deur opengaait;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie!
- gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen.
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

## Voor ouders en/of verzorgers

- informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- meld je kind(eren) tijdig aan voor de sportactiviteit en volg de afspraken van Sam's Fit Gym, geen inschrijving = geen deelname;
- zorg ervoor dat uw kind alle spullen bij zich heeft, het is niet toegestaan spullen bij ons te lenen;
- breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie;

- bij voorkeur zien wij dat ouders/verzorgers hun kind(eren) afzetten en weer ophalen om de kans op besmettingen zoveel mogelijk te beperken. Lukt dit niet? Dan ontvangen wij graag niet meer dan 1 ouder per huishouden
- haal je kind direct na de training op, zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is en volg hierin de aanwijzingen op van de begeleider.

## VEILIG SPORTEN

Voor de sporters:

 Houd 1,5 meter afstand.	 Schud geen handen.
 Kom alleen op afspraak of met een reservering.	 Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
 Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.	 Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet.
 Vermijd het openbaar vervoer.	 Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
 Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de accommodatie.	 Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel).
 Blijf thuis als je één van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38°C).	 Verlaat direct na het sporten de accommodatie.
 Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten.	

  
www.nlactief.nl

Team Sam's Fit Gym wenst  
jullie allemaal veel sportplezier!

  
Rijksoverheid

**Check:**  
Stel uw klant/cliënt de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?

  
Hoesten

  
Neusverkoudheid

  
Koorts vanaf 38 graden

  
Benauwdheidsklachten

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 thuisisolatie omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?



*Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak*

 **coronavirus**

Dit document is gebaseerd op het document 'Veilig werken in coronatijd' van de Rijksoverheid.