



## PROTOCOL 1 juli 2020

### Protocol hervatting vechtsporten binnen

#### 1. Gegevens vestiging Mido Gym/ PT046

KVK-nummer: 58892591  
Vestigingsnummer: 000028219406  
Bezoekadres/ vestiging: Rijksweg zuid 206, 6134AG, Sittard  
Correspondentieadres: Martin Luther Kingstraat 26, 6141DB, Limbricht

#### 2. Update 25 juni 2020:

Indoor Trainingsruimte Rijksweg zuid 206

- Het totale oppervlakte 240m<sup>2</sup> met 160 m<sup>2</sup> (l = 23m en br = 7m) trainingsoppervlakte.
- Een ventilatie systeem (over de gehele lengte 11 aan- en 11 afzuigpunten) Volgens de richtlijnen 'Toegankelijkheid Indoor Sportaccommodaties' : met een verversing van minimaal achtmaal de ruimte inhoud per uur en een minimale lichtsnelheid van 0,2m/s.
- Per 1 juli is zowel binnen- als buitensport weer toegestaan. Binnensport accommodaties, waaronder sportscholen, mogen hun deuren weer openen. Er mag weer binnen worden gesport door alle doelgroepen in alle takken van sport.
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 19 jaar en ouder wel 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines die ook per 1 juli weer open mogen.
- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen van sportaccommodaties zijn weer open.
- Geforceerd stemgebruik in de sportschool, zoals schreeuwen en kreten uitstoten, is niet toegestaan.
- 22 deelnemers per training i.p.v. het mogelijke van 30 deelnemers.

## Algemeen

- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog.
- Was de handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis en ziek uit.
- Heeft 1 of meerdere personen in het huishouden ernstige klachten zoals koorts en/of benauwdheid, dan moet je thuisblijven en kun je niet trainen of training geven. Als iedereen in het huishouden 24 uur geen klachten heeft, mag er weer getraind worden.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. 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 als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) tot minimaal zeven dagen na de uitslag van de test thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Stel jezelf regelmatig op de hoogte van de meest actuele richtlijnen via [RIVM.nl](https://www.rivm.nl).
- Gemeentelijk beleid is leidend.

## Reservering

- Digitaal middels SportBit Manager

## Gezondheidscheck

- Digitaal autoreply bij inschrijving middels Sportbit manager.
- De vragenlijst wordt tevens verzonden per mail.
- Bij de balie wordt nogmaals gezondheidscheck uitgevoerd.

Gedurende de coronamaatregelen:

Bij reservering dient u zelfstandig de onderstaande vragen te beantwoorden. Wanneer een van onderstaande vragen met **JA** wordt beantwoord, mag u niet naar de sportschool komen. Het werk of de reservering moet worden uitgesteld totdat op elke vraag **NEE** geantwoord kan worden.

1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment een of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts, neusverkoudheid, hoesten en/of benauwdheidsklachten?
3. Heb je het coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het coronavirus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?

Ook bij het betreden van de sportschool moet de gehele gezondheidscheck met NEE worden beantwoord, voordat sporters, trainers en medewerkers toegang kunnen krijgen.

## Hygiëne

- Neem handdoek mee voor de grond oefeningen
- Na ieder gebruik worden de materialen gereinigd.
- Vloer wordt na iedere training gereinigd.
- Hygiëneregels worden tevens gepubliceerd op meerdere locatie in de trainingsruimte en ingangen.
- Deelnemers nemen eigen beschermingsmateriaal mee.

## 1,5 meter afstand is altijd de norm

24 juni 2020

Heb je klachten?

**Blijf thuis.**

**Laat je testen.**

Ben je benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.

Werk zoveel mogelijk thuis.

Houd 1,5 meter afstand.

Vermijd te drukke plekken.

Was vaak je handen.

Per 1 juli gelden de volgende maatregelen:

**Binnen én buiten:**

- Is er doorstroming van mensen met beperkt onderling contact?  
**Aantal mensen onbeperkt.**
- Is er sprake van een vaste zitplaats, reservering en gezondheidscheck?  
**Aantal mensen onbeperkt.**
- Spreekkoren, hard meezingen of schreeuwen in groepsverband is niet toegestaan.
- Discotheken en nachtclubs blijven gesloten.

**Binnen:**

- Geen reservering en gezondheidscheck?  
**Maximaal 100 mensen met vaste zitplaats.**
- Buiten:**
- Geen vaste zitplaats, reservering en gezondheidscheck?  
**Maximaal 250 mensen.**
- In de horeca is een vaste zitplaats altijd verplicht.

**In vervoer:**

- Alle zitplaatsen zijn beschikbaar.
- In het openbaar vervoer:**
- Het dragen van een niet-medisch mondkapje is verplicht.
- Vermijd de spits.
- In personenvervoer zoals touringcars, taxi's en busjes:**
- Gezondheidscheck, niet-medisch mondkapje en reservering zijn verplicht.
- In privévervoer:**
- Niet-medisch mondkapje geadviseerd bij passagiers uit verschillende huishoudens.

De 1,5 meter afstand is niet verplicht voor:

- Kinderen tot 18 jaar
- Sporters, acteurs en dansers
- Huishoudens
- Contactberoepen
- Hulpbehoevenden
- Terras met kuchscherms

Versoepelen van maatregelen kan alleen als het coronavirus onder controle blijft.

alleen samen krijgen we  
corona onder controle