



**CORONA TOOLBOX  
JAN POSTEMA FITNESS STUDIO**

**Draaiboek met richtlijnen om  
samen veilig & effectief te  
sporten en bewegen**

**#samensterk**

## Inleiding

Na een periode van verplichte sluiting ten gevolge van Covid-19 opent Jan Postema Fitness Studio opnieuw de deuren.

Onze missie bij Jan Postema Fitness Studio is om onze leden in beweging te zetten en te houden, en daartoe vanuit onze totaalaanpak een stevig houvast te geven om resultaat te behalen én te behouden. We willen het effect van beweging op het fysieke, mentale en sociale welzijn laten ervaren, opdat een 'moeten' een 'willen' wordt en beweging op een duurzame manier gaat deel uitmaken van het leven van onze leden.

Het belang van beweging is tijdens de Covid-19 periode zeer frequent benadrukt. Om ziekte te voorkomen, maar ook om onze immuniteit te verhogen en gezonder en vitaler door het leven te gaan.

Veilig en verantwoord bewegen en sporten, met een professionele en persoonlijke begeleiding en opvolging en in een veilige omgeving staat centraal in onze aanpak.

Zeker in deze Covid-19 periode blijft het onze topprioriteit om onze leden opnieuw veilig én in de meest hygiënische omstandigheden te laten sporten.

We moeten allemaal samen wennen aan het nieuwe normaal. Maximaal verantwoordelijkheid nemen om Covid-19 helemaal in te perken, zodat we hopelijk in een volgende fase weer naar ons vorige normaal kunnen terug gaan.

In dit draaiboek staat een opsomming van de nieuwe spelregels om bij Jan Postema Fitness Studio veilig en verantwoord te sporten. Graag dit draaiboek aandachtig door nemen én de spelregels nauw op te volgen, bedankt hiervoor. De teamleden zullen hierop toezien en bijsturen waar nodig. We verwachten van iedereen een sportieve houding in brede zin.

Heb je nog vragen, opmerkingen of suggesties? Bekijk dan zeker onze webpagina met de [Corona Questions & Answers](#) die we voor jullie al hebben voorbereid.

Aarzel niet om ons aan te spreken of te contacteren per mail op [info@postema.nl](mailto:info@postema.nl) indien je na het lezen van dit draaiboek en/of het bezoeken/lezen van onze Q&A pagina nog vragen hebt.

#samensterk

Jan Postema Fitness Studio

## Algemene Richtlijnen

- ★ Zowel het individueel sporten op de toestellen als het volgen van groepslessen kan alleen op reservering, dit kan via ons klanten portaal. <https://postema.fitxp.nl>
  
- ★ Sporten zonder reservering is tot nader bericht niet mogelijk.
  
- ★ Wij hanteren een **maximale capaciteit van 100 leden per uur** in het centrum om te sporten.
  
- ★ Kom **NIET** sporten wanneer je symptomen vertoont van Covid-19. Hoesten, koorts, vermoeidheid en ademhalingsproblemen zijn de meest voorkomende symptomen bij Covid-19.
  
- ★ Indien een **huisgenoot en/of familielid symptomen van Covid-19** vertoont, **blijf je ook thuis** en kom je dus niet sporten.
  
- ★ Teamleden van JP met symptomen van Covid-19 komen niet werken.
  
- ★ Indien een huisgenoot en/of familielid van een JP clublid symptomen van Covid-19 vertoont, komt hij/zij niet werken.
  
- ★ **Respecteer de algemene hygiënemaatregelen:** was regelmatig je handen met water en zeep of gebruik de desinfecterende handgel die overal in de club wordt ter beschikking is gesteld.
  
- ★ **Respecteer een veilige afstand** (minimaal 1,5 meter) van andere leden en medewerkers. In de club zijn hiertoe ook **markeringen** aangebracht.
  
- ★ **Vermijd het vormen van groepjes** en/of bewaak de social distancing. Volg het circulatieplan dmv pijlen en markeringen.
  
- ★ **Tot nader bericht vragen wij jou om een eigen handdoek mee te brengen om te sporten.** Gebruik deze handdoek zoals gewoonlijk op de toestellen en was de handdoek thuis na gebruik op minstens 60°.
  
- ★ **Maak gebruik van de voorziene materialen om na gebruik toestellen en/of materialen te desinfecteren.**
  
- ★ Naast de reguliere dagelijkse schoonmaak wordt door de teamleden **ieder uur een extra schoonmaak- en desinfectieronde** gedaan.
  
- ★ **Jan Postema Fitness Studio wordt op een degelijke manier geventileerd.** Onze installatie wordt op regelmatige basis professioneel onderhouden en voldoet aan alle geldende normen.

★ **Verlaat na het sporten via de achterdeur het centrum.** Volg hiervoor de instructies van de medewerkers op. Onze lounge voor koffie en thee blijft eerst gesloten.

★ Volg in alle omstandigheden de specifieke **aanwijzingen van de JP teamleden.**

★ **Kom naar Jan Postema Fitness Studio in sportkleding en schoon sportschoeisel.** Laat zoveel mogelijk persoonlijke spullen thuis en/of in je auto en fietstassen.

★ **In een 1e fase van heropening zijn de kleedkamers/lockers van Jan Postema niet toegankelijk.** Laat je kostbare spullen zoveel mogelijk thuis en/of in de auto.

★ **Vermijd het vormen van wachtrijen bij de entree en bewaak de social distancing van minstens 1,5 meter.** Blijf desnoods in de auto of bij je fiets wachten om samenscholing te voorkomen.

★ **Ontsmet je handen bij het binnenkomen** van het centrum met de daartoe voorziene desinfecterende handgel.

★ **Gebruik** in de club **de aangeduide markeringen op de vloer** om afstand te bewaren met andere leden en medewerkers.

★ Zorg ervoor dat je bij het binnenkomen steeds je **persoonlijke chip/polsband bij de hand** hebt zodat deze contactloos kan gescand worden voor toegangsregistratie en voor de triage uit.

★ **Wees sportief in alle opzichten!** Wij willen zoveel mogelijk leden de kans geven om te komen sporten bij Jan Postema Fitness Studio

★ Beperk je **persoonlijke trainingsduur tot maximaal 1 uur**, inclusief het binnenkomen en verlaten van de club. Beperk de **trainingstijd per cardio toestel tot maximaal 20 minuten.**

### Richtlijnen bij het gebruik van de apparatuur op de 1e verdieping

★ **Behoud te allen tijde minimaal 1,5 meter afstand** van andere leden en medewerkers. Gebruik de markeringen op de vloer.

★ **Maximaal 1 persoon tegelijkertijd op de trap.** Wacht eventueel je beurt af. Vermijd om de trapleuning vast te nemen.

★ De **toestellen staan allemaal op veilige afstand** van elkaar teneinde te voldoen aan de minimale afstand van 1,5 meter.

★ Wees sportief en beperk je **maximale trainingstijd per toestel en in totaliteit op de 1<sup>e</sup> verdieping tot maximaal 1u.**

★ Maak gebruik van je **eigen handdoek op alle toestellen.**

★ **Maak gebruik van de voorziene materialen** (desinfecterende handgel, desinfecterende spray en reinigungsdoekjes) om **na gebruik toestellen en/of materialen te desinfecteren.**

★ **Bij de entree liggen schone doeken welke je tijdens je gehele bezoek meeneemt om de gebruikte apparatuur te desinfecteren.**

★ Volg in alle omstandigheden de **specifieke aanwijzingen van de JP teamleden.**

### Richtlijnen bij het volgen van de groepslessen

★ Wij combineren in de **1e fase van heropening een aangepast rooster waarbij live en/of (outdoor) lessen gecombineerd worden** met virtuele lessen via facebook

★ Om zoveel mogelijk leden de kans te geven om onze lessen te volgen, hebben wij **aangepaste lestijden** voorzien. Wij houden hierbij o.a. rekening met voldoende tijd tussen 2 lessen om veilig en met inachtnaam van de social distancing te kunnen doorschuiven.

★ Raadpleeg het rooster via onze site. **Inschrijven voor de lessen is verplicht** en kan vanaf 1 week voor aanvang tot maximaal 1 uur voor aanvang van de betreffende les.

★ **Wij vragen om sportief te zijn in ruime zin: reserveer enkel voor die lessen waaraan je zeker kan en wil deelnemen.** Annuleer tijdig als je verhinderd bent.

★ **Kom maximaal 5 minuten voor aanvang van je gereserveerde les naar de fitness studio.** (spinning 10 minuten)

★ **Desinfecteer je handen bij het binnenkomen** met de voorziene desinfecterende handgel en volg daarna de richtlijnen van medewerker.

★ **Respecteer de minimale afstand van 1,5 meter** en gebruik hiervoor de markeringen op de vloer en in de groepslessenzaal.

★ Na elke les desinfecteer je het gebruikte materiaal

★ Volg in alle omstandigheden de **specifieke aanwijzingen van teamleden**.

#### Richtlijnen bij het gebruik van de functionele zone

★ Desinfecteer je handen wanneer je van start gaat op de functionele zone (boven)

★ Respecteer de minimale afstand van 1,5 meter.

★ Reinig de gebruikte materialen grondig na gebruik.

★ Volg in alle omstandigheden de **specifieke aanwijzingen van de teamleden**.

★ Gebruik je **persoonlijke handdoek op de blauwe matten**

#### Richtlijnen bij het gebruik van sanitair - kleedkamers

★ In een 1e fase van heropening zijn de kleedkamers van Jan Postema Fitness Studio niet toegankelijk. Met uitzondering van de toiletten & wasbakken in de kleedkamers.

★ De toiletten zijn toegankelijk met een maximale capaciteit van 2 personen in de totale ruimte. De toegangsdeur tot de toiletten staat steeds open. Wacht desgevallend je beurt af. Was je handen na elk toiletgebruik en maak gebruik van de voorziene desinfecterende handgel.

★ In een 1e fase van heropening zijn de sauna, hydrojet en zonnebank gesloten.

#### Vragen, opmerkingen en suggesties

★ Raadpleeg onze website voor de meest voorkomende vragen en antwoorden.

★ Gelieve je voor **bijkomende vragen, opmerkingen of suggesties** omtrent de Corona Toolbox en het Corona draaiboek te **wenden tot een van de JP teamleden**

Wij gaan ervan uit dat we jou als clublid met dit draaiboek voldoende en volledig hebben geïnformeerd en hebben gerustgesteld dat je bij Jan Postema fitness studio op een veilige en verantwoorde manier kan komen bewegen, sporten en revalideren.

Aarzel niet om bij vragen contact op te nemen met ons.

Wij wensen jou vele veilige, uitdagende & leuke trainingen bij ons.

Team Jan Postema Fitness Studio