

Beste leden en cliënten,

Om op een veilige manier de sportschool weer te kunnen openen als dit mag hebben wij een aantal voorwaarden en regels opgesteld waaraan we moeten voldoen om veilig te kunnen trainen.

**Maatregelen voor sporters/cliënten:**

1. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°). U dient minimaal 72 uur klachtenvrij te zijn voordat u weer kunt komen sporten.
2. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
3. Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet, onze voorzieningen zijn niet beschikbaar
4. Kleedlokalen zijn buiten gebruik, er is dus geen mogelijkheid om bij ons om te kleden en/of te douchen.
5. Gebruik voor veelgebruikte contactoppervlakken zoveel mogelijk uw elleboog in plaats van uw hand, denk hierbij bijvoorbeeld aan de knop om de deur te openen.
6. Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
7. Was bij binnenkomst opnieuw uw handen of desinfecteer met het desinfectiemiddel dat op tafel staat.
8. Neem een eigen fles of bidon mee. Onze koffie- en waterdispensers zijn tijdelijk buiten gebruik. Deze gehele hoek is tijdelijk uitsluitend beschikbaar als wachtkamer voor de fysiotherapie.
9. De tijdschriften en papieren trainingsschema's worden niet gebruikt omdat deze niet (goed) te desinfecteren zijn.
10. Instructeurs werken op 1.5 meter afstand. Er is geen nimmer fysiek contact tussen sporter en instructeur.
11. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
12. Kom alleen afspraak of met een reservering om te sporten. En kom ook alleen op de afspraken. Voor sporters komen er inschrijfblokken waarbij er een maximum wordt aangehouden van 10 personen per uur. Ieder uur wordt er gewisseld. Om iedereen van dienst te kunnen zijn in deze situatie kunt u maximaal twee keer per week inschrijven. Het gebruik van uw bandje is daarom verplicht.
13. Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar onze accommodatie en verlaat deze zo snel mogelijk nadat uw behandeling of training afgerond is.
14. Volg de op de vloer aangegeven markeringen en looprichtingen om voldoende afstand tussen sporters te kunnen bewaren.
15. Neem een handdoek mee en gebruik deze op de oppervlakken die u aanraakt.
16. U reinigt de door u gebruikte apparatuur voordat u hem gaat gebruiken met het door ons aangeboden desinfectiemiddel.
17. Verlaat direct na het sporten onze accommodatie via de 'nooduitgang'.
18. Fysiotherapeutische behandelingen worden tijdelijk met 5 minuten ingekort tot 25 minuten om ervoor te zorgen dat er zo min mogelijk mensen binnen zijn op ieder moment. Daarnaast zullen om deze reden de behandelingen niet altijd op dezelfde tijden starten.
19. Volg altijd de aanwijzingen van ons personeel op.
20. Er vinden om praktische-/veiligheidsredenen binnen nog geen HIIT-lessen plaats.
21. Op de e-gym zit er te allen tijde een vrij apparaat tussen 2 sporters. Er kunnen dus maximaal 4 personen tegelijkertijd trainen
22. Betalen kan enkel via het pinapparaat en dan bij voorkeur contactloos.
23. U dient als u een behandeling bij een van de therapeuten zelf te zorgen voor 2 (grote) handdoeken om op te liggen.
24. Voor de training in de krachthoek geldt een maximum van 3 personen om ook daar 1.5 meter tussen sporters te kunnen waarborgen

Om dit allemaal te visualiseren hebben we een korte instructievideo gemaakt. Bekijk deze op de facebook of website voordat je komt sporten zodat alles duidelijk is en veilig kan verlopen.

Voor onze therapeuten en instructeurs hebben we ook een richtlijn opgesteld om een veilige omgeving te creëren voor en met elkaar.

### **Maatregelen voor werknemers Fysiotherapie Boekel:**

1. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
2. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
3. Houd als therapeut/instructeur zo veel mogelijk minimaal 1.5m afstand aan.
4. Er is nimmer fysiek contact tussen sporter en instructeur.
5. Schud geen handen.
6. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
7. Was thuis voorafgaand aan je werkdag je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
8. Was bij binnenkomst opnieuw je handen of desinfecteer met het desinfectiemiddel dat op tafel staat.
9. Was je handen opnieuw na het reizen/ aan huis bezoeken.
10. Zorg dat je met kleding komt waarmee je op zo min mogelijk locaties bent geweest voordat je op het werk komt.
11. Er mogen op ieder moment maximaal 10 personen aanwezig zijn bij Fysiotherapie Boekel. Om dit te controleren is het gebruik van een bandje verplicht.
12. Fysiotherapeutische behandelingen worden tijdelijk met 5 minuten ingekort tot 25 minuten om ervoor te zorgen dat er zo min mogelijk mensen binnen zijn op ieder moment. Daarnaast zullen om deze reden de behandelingen niet altijd op dezelfde tijden starten.
13. Zorg ervoor dat sporters en patiënten niet ruim voor de geplande tijd binnen zijn.
14. Veelgebruikte contactoppervlakken worden minimaal viermaal per dagdeel extra gedesinfecteerd. Denk hierbij aan deurklinken, stoelleuning, grote tafel, de waterdispenser, prullenbakken, papierhouders, de kranen.
15. Controleer of mensen voor het gebruik van materialen deze ook desinfecteren en spreek mensen erop aan als dit niet netjes gebeurt.
16. Deel je werkbenodigdheden niet met anderen.
17. Houd spullen, materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon. Bij voorkeur desinfecteren.
18. Maak na iedere behandeling alle mogelijk gebruikte contactoppervlakken schoon met desinfectiemiddel of water met zeep. Denk hierbij aan de behandelbank, bureau, deurklinken.
19. Maak aan het eind van de werkdag alle contactoppervlakken schoon, denk hierbij ook aan muis, toetsenbord, lades, de kraan.
20. Er mag niets cash betaald worden, pinnen bij voorkeur contactloos, gaat dit niet dan pinterminal na gebruik goed desinfecteren.
21. Houd de stoel van de patiënten standaard op 1.5m afstand van de bureaustoel.
22. Patiënten van de fysiotherapie nemen zelf 2 handdoeken mee.
23. Niet meer dan 2 mensen tegelijkertijd in een behandelkamer, dus geen partners mee als dit niet noodzakelijk is.
24. Maximaal een therapeut per behandelkamer per dagdeel.
25. De tijdschriften en papieren trainingsschema's zijn tijdelijk niet in aanwezig omdat deze niet (goed) te desinfecteren zijn.