



*Stimuleert
mensen!*

FYSIOTHERAPIE EN SPORT

Beste sporter,

Het lijkt erop dat we groen licht krijgen om **per 1 juli** te starten met onze Fysiofit-groepen. Dat is heel goed nieuws, we zijn blij jullie weer te kunnen zien. Hoe ziet Fysiofitness eruit als we op 1 juli opengaan? Vijf vragen en de antwoorden.

Welke maatregelen heeft Fysiofit genomen?

We hebben de fitnesszaal anders ingericht, klaar voor “1,5 meter afstand” sporten. We hebben desinfecterende middelen in de zaal, een looproute met eenrichtingsverkeer en natuurlijk houden we ons aan de richtlijnen van het RIVM met duidelijke instructie en belijning door de hele praktijk. We hebben de sportzaal zo ingericht dat jullie weer samen kunnen trainen. De apparaten staan minimaal 1,5 meter uit elkaar en de zaal is ruim genoeg om ook tussen sporters onderling 1,5 meter afstand te kunnen bewaren.

Kan ik weer sporten in mijn eigen groep?

Ons uitgangspunt is dat dit kan. We kunnen ons echter ook voorstellen dat door de veranderde omstandigheden, denk aan thuiswerken, de trainingstijden niet meer zo goed passen. Geef je “nieuwe voorkeur” zo snel mogelijk aan ons door, dan kunnen we hier rekening mee houden met de planning. We hebben bijvoorbeeld nog geen groepen van 8.00-9.00 uur 's ochtends, maar als hier veel belangstelling voor is, dan kunnen we deze starten.

Het is voor iedereen een veranderde tijd, dit vergt van jullie en ons aanpassingen.

Heel belangrijk in verband met de groepsgrootte: als je niet komt sporten, wil je je dan afmelden (denk ook aan je eventuele vakantie)?

Je kunt alleen inhalen op afspraak. Het inhalen kan, afhankelijk van de groepsgrootte, op de bestaande groepstijden en een extra inhaal-uur op zaterdag van 11.00-12.00 uur. De “normale” vrije fitness tijden komen te vervallen.

Is de training hetzelfde qua opbouw?

Nee, we kunnen niet meer gezamenlijk de buikspieren trainen op de matjes. Wel kunnen we een gezamenlijke warming-up en cooling-down doen als iedereen met elkaar rekening houdt. Ook duurt de training 45 minuten i.p.v. een uur, omdat de ene groep uit het gebouw moet zijn voor de volgende groep naar binnen mag. Het koffiedrinken aan de grote tafel na de training is (nog) niet mogelijk; we denken na over een oplossing, bv. buiten koffie drinken. Douchen kan ook niet; we vragen jullie om je thuis om te kleden en alleen je sportschoenen, een grote handdoek (voor over de apparaten), een kleine handdoek (voor het zweet) en een bidon mee te nemen.

Hoef ik geen mondkapje op?

Nee. Als sportscholen en sporters zich aan de voorschriften houden, is het risico op individuele besmetting volgens het Outbreak Management Team beperkt. Mondkapjes (en handschoenen) zijn daarom niet noodzakelijk. Het staat sporters wel vrij ze te gebruiken. Mocht je dit willen gebruiken, graag zelf een mondkapje meenemen, handschoenen hebben we genoeg.

Het virus lijkt zich sneller te verspreiden bij inspanning. Wat betekent dat voor mijn training?

De trainingsintensiteit moet niet 'hoog intensief' zijn. In de praktijk betekent dat wanneer je nog normaal kunt praten zonder ademtekort, het veilig is. Verder is ventilatie van belang; de ramen gaan open en de mechanische afzuiging staat 24/7 aan in de hoogste stand. De ventilatoren staan in een vaste stand. Het is niet de bedoeling dat de sporters hier aan komen.

Samenvattend:

- Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen.
- Houd 1,5 meter afstand.
- Kom alleen op afspraak.
- Kom niet eerder dan afgesproken voor aanvang van het sporten.
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°), verlies van geur of smaak.
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
- Schud geen handen.
- Ga voorafgaand aan het sporten thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan het sporten je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie.
- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.

Met betrekking met de contributie: ik ga de incasso's per juli weer opstarten en wil jullie nogmaals heel hartelijk danken voor jullie vrijwillige bijdrage voor het tweede kwartaal.

Als je vragen hebt kun je ons telefonisch ([0316-267868](tel:0316-267868)) of per mail (info@fysiofitdeliemers.nl) bereiken.
Heel graag tot in juli!

Namens team Fysiofit de Liemers,
Josée Veneklaas



SAMEN VERSLAAN WE CORONA