

Protocol Sporters Fitness

Algemene regels gebaseerd op Protocol NOC-NSF “Verantwoord Sporten”

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19).
- Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met een ziek persoon nog ziek kunt worden, moet je tot 14 dagen thuisblijven, na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het Coronavirus hebt gehad) tot minimaal zeven dagen na de uitslag van de test (vastgesteld met een laboratoriumtest).
- Blijf in thuisisolatie indien je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het sporten klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Indien je in een risicogroep valt, wees dan extra voorzichtig en besteed extra aandacht aan de maatregelen.
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar het sportcentrum vertrekt thuis naar het toilet.
- Was je handen met water en zeep voor en na een bezoek aan het Sportcentrum.
- Kom in sportkleding en douche thuis, er is geen gelegenheid voor omkleden en douchen op het Sportcentrum.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.

- Schud geen handen.
- Kom (niet eerder dan) **5-10 minuten** voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en **ga direct daarna naar huis**.

Route naar en aankomst bij het Sportcentrum

- Kom zoveel mogelijk met de fiets naar het Sportcentrum en houd bij aankomst, parkeren en vertrek bij fietsenstalling ook 1,5m afstand. Bij gebruik van het OV houd dan de op dat moment geldende voorschriften aan.

Vertrek vanaf het Sportcentrum

- Na afloop van het sporten verlaat je direct via de achteruitgang het Sportcentrum en ga je naar huis.

Voorzieningen sporters

- Neem je eigen bidon en handdoek mee en vul je bidon thuis. Er is geen mogelijkheid om bidons te vullen op het Sportcentrum.
- Het toilet in de gang voor de Sportsbar is bij hoge nood toegankelijk voor sporters. Volg de instructies voor veilig gebruik ter plaatse.
- Kleedkamers, douches en Sportsbar zijn gesloten.

Regels sportactiviteit Fitness

- Bij aankomst je (na online aanmelding) ga je volgens de aangegeven route naar het toegangspoortje van de fitness
- Lees nogmaals de triage vragen bij de ingang, bij akkoord mag je verder! **Actie 1**
- Maak bij binnenkomst je handen schoon met de aanwezige desinfectiemiddelen. **Actie 2**
- Gebruik je pas om toegang tot de fitness te krijgen. **Actie 3**

- Bij elke training zal de supervisor/toezichthouder een instructie geven aan welke regels je je moet houden.
- Bij binnenkomst is er voor elke sporter een schoonmaaksetje (spuitflesje + doekje). Je bent verplicht om na alle oefeningen met jouw setje het gebruikte materiaal te reinigen. **Actie 4**
- Verplaatsen binnen de fitness kan alleen volgens de aangegeven route! **Actie 5**
- Alle aanwezige apparatuur kan gebruikt worden onder de voorwaarde dat er minimaal 1 toestel vrij blijft tussen jou en een andere sporter.
- Blijf niet bij een toestel/werkplek wachten totdat deze beschikbaar is, vraag eventueel wanneer deze mogelijk beschikbaar komt.
- Alle met lint gemarkeerde apparatuur mag niet gebruikt worden!
- Alleen op de aangegeven plekken kan je “vrij” sporten, zoals core oefeningen, squaten (met en zonder rek), dumbbells etc. Het is dus niet toegestaan om in de fitness je te verplaatsen met materiaal (bv. walking lunches).
- Het is niet toegestaan om te “spotten” (iemand helpen tijdens de uitvoering van een oefening). Train dus uitsluitend submaximaal!
- Volg te allen tijde de instructies van de supervisor/toezichthouder op. Heb je vragen dan kun je ook bij hen terecht.
- Bij het verlaten van de fitness, dien je het gebruikte doekje in de ton te deponeren en het spuitflesje op de tafel te zetten! **Actie 6**

Na een fase waarbij je weinig of niet hebt gesport is het aan te raden om wat rustiger op te bouwen. Hieronder volgen een aantal tips hoe je dit doet:

- **Start niet gelijk met 20-30 setjes per spiergroep per week**, maar bijvoorbeeld met de helft. Kies in de eerste 2 weken voor een verminderde belasting en bouw dit in de weken daarna op naar een hoger volume en intensiteit.
- **Probeer jezelf niet te veel druk op te leggen.** Geniet van het proces. Haal plezier uit de kleine stapjes, die leiden vaak tot een duurzaam en groter resultaat.
- Het is verleidelijk, maar ga **niet gelijk je max testen** als je terug bent in de fitness. Bouw dit rustig op. Houd ongeveer 4-5 reps in de tank in de eerste 2 weken. Daarna kun je dit weer rustig afbouwen naar 1-3 reps in reserve (RIR).
- Een periode van 'detraining' kan zorgen voor een verminderde belastbaarheid van je spieren en je pezen. **Train de eerste 2 weken niet te explosief**, maar kies voor een gecontroleerde beweging. Zo werk je aan kwalitatieve reps met een beter beweegpatroon.
- In de sportschool hoor ik nog te vaak de mythe terug dat spierpijn goed is en noodzakelijk voor spiergroei. Dit is een fabel. **Je kunt progressie maken zonder dat je ook maar enigszins het gevoel hebt van spierpijn.**
- **Je kunt het lichaam helpen om sneller weer de juiste 'groove' te vinden.** Dit doe je door niet te snel te zware reps te doen, jezelf te filmen en een coach of ervaren trainingsmaatje om tips te vragen.

Onthoud: je maakt de meeste progressie als je niet elke training maximaal traint, maar juist de belasting rustig opbouwt. Wees verstandig en werk aan een goed afgestemd plan met een vorm van progressief overload.