

Protocol fase 1 AllwaysFit

Voor alle klanten:

1^e fase verantwoorde openstelling AllwaysFit.

AllwaysFit gaat in fase 1 in de volgende diensten binnen geven:

Fysiotherapie
Medische houding therapie
Voedingsconsulten en coaching
Massage

De volgende diensten worden in de buitenlucht aangeboden:

Personal training 1-1 of 1-4 personen,
Online personal training of online groepsles
Bodytec training cardio of intensieve kracht in de buitenlucht

Naast de 1,5 m maatregel zal AllwaysFit elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden.

Er wordt verwacht dat zowel de medewerkers als de klanten het juiste gedrag vertonen zoals deze omschreven worden in dit protocol.

Hierdoor kunnen wij op een verantwoorde manier met de gezondheid van mensen bezig zijn.

Voorzieningen in het pand:

1. Klant instructie hangt bij de ingang, in de hal en in de studio en is gemaïld.
2. Klant instructie staat op de website.
3. Er zijn handschoenen aanwezig (wegwerp).
4. Er zijn mondkapjes aanwezig voor de therapeut/coach. Je dient zelf voor een mondkapje of bedekking voor neus en mond zorg te dragen.
5. Op verschillende plekken zijn desinfecterende gel/zeep of andere schoonmaak middelen aanwezig.
6. Op verschillende plaatsen zijn er wegwerp handdoeken om de handen en materialen schoon te maken.
7. Er staat een duidelijke markerings-streep waarachter je kunt wachten op de therapeut/coach voordat je aan de sessie kan beginnen.
8. Er zijn plastic folie schermen geplaatst tussen jou en therapeut/coach.
9. Er kan 1,5 – 3 m afstand gehouden worden of er staat een scherm tussen.
10. De airco en het ventilatie systeem met hepa-filter staat hoger ingesteld op luchtverversing van buiten met een tijd klok en wordt maandelijks gereinigd

Basisvoorwaarden voor klanten.

1. Zorg voor jouw eigen gezondheid. Blijf thuis als je een van de volgende klachten heeft: neusverkoudheid, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38C*)
2. Blijf ook thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38C*) en/of benauwdheidsklachten heeft.
3. Realiseert je dat je, naast het gegeven dat u zelf ziek kunt worden, ook anderen ziek kunt maken, houdt u dus aan de richtlijnen.
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
5. Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
6. Schud geen handen.
7. Was je handen regelmatig. In ieder geval altijd na:
 - a. Toilet bezoek
 - b. Voordat je aan de sessie begint
 - c. Na de sessie
 - d. Als je ander materiaal hebt aangeraakt.
8. **En het aller belangrijkste: Hou die 1,5 meter afstand tussen elkaar.**

Gebruik van materiaal

1. Neem zelf een grote schone badhanddoek mee ter bescherming van de behandelbank of matje.
2. Bij eventueel gebruik van de EMS vesten tijdens de sessie worden deze gerouleerd en aan het einde van een dagdeel gewassen of behandeld met ozon en desinfecterende spray.
3. Het EMS vest wordt voor de sessie ingespoten met water waaraan een desinfectant is toegevoegd.
4. Bij gebruik van weerstandsbanden bij revalidatie oefeningen neemt de klant zijn eigen weerstandsband mee of schaft deze aan.

Voor de klanten:

1. Wees op tijd aanwezig.
2. Kom alleen op afspraak (deze kan je in het rooster via Virtuagym inboeken of middels email.)
3. Er is 1 therapeut/coach per dagdeel aanwezig.
4. Maximaal 1 klant per 30 minuten waarvan 20 minuten begeleiding/coaching en 10 minuten schoonmaak en voorbereiding.
5. Maximaal 1 klant voor massage per 45 minuten, daarna 15 minuten schoonmaken.
6. Er wordt geen cardio training/conditietraining binnen gegeven.
7. Personal training Outdoor is samen met de therapeut/coach in te plannen voor 55 minuten, liefst per mail aangeven.
8. Omkleden in de studio is niet mogelijk dus de klant trekt thuis de schone kleding aan.
9. Je bent thuis naar het toilet geweest en jouw handen zijn thuis gewassen.

10. De klant wacht buiten de studio of op de daarvoor aangegeven ruimte totdat de coach/therapeut een sein geeft dat de klant binnen of verder kan komen.
11. Je wast voor de training en na de training jouw handen
12. In de open ruimte kan de klant zelf zijn pak aantrekken bij de behandeling met EMS met evt instructies van de therapeut/coach.
13. Je bedekt zelf jouw neus en mond met een mondkapje of doek.

Indien er tijdens de sessie hulpmiddelen zoals weerstandsbanden nodig zijn dan neemt de klant deze zelf mee of schaft deze aan. Andere middelen worden niet gebruikt. Er wordt alleen functioneel met het eigen lichaam geoefend. Klant gebruikt een eigen meegebrachte grote handdoek voor het eventueel uitvoeren van grond oefeningen of ontspanningstherapie.

De therapeut/coach geeft instructies aan de jou op minimaal 1.5. meter afstand daarbij staat de therapeut/specialist achter een manshoog scherm.

1. Na de sessie wast je jouw handen weer.
2. Je verlaat de ruimte en gaat direct naar buiten.
3. Zijn er vragen over afspraken, massage credits, inplannen rooster ed dan wordt je verzocht dit via de mail kenbaar te maken of therapeut /coach schrijft het op en komt er later op terug.

Na de sessie fysiotherapie/massage/medische houding specialisatie.

1. Therapeut/coach maakt de schermen schoon; maakt de kabel van de bodytec schoon. Maakt de deksel van de afvaallemmer schoon.
2. Reinig alles waar een klant/ therapeut/coach aan kan komen na gebruik. Deurknoppen, schermen, e.d.
3. Therapeut/coach maakt de ruimte klaar voor de nieuwe klant en legt benodigde materialen in de daarvoor bestemde ruimte .
4. Therapeut/coach controleert de ruimte. Indien alles in orde is haalt trainer de nieuwe klant op.

Alle outdoor trainingen worden samen met een trainer ingeboekt op afspraak.