

Protocol verantwoord sporten

de viergang *sport • ontspanning*

Per 1 juli is het weer mogelijk om binnen bij sportcentrum de Viergang te sporten. We streven ernaar om dit zo verantwoord mogelijk te doen en er samen voor te zorgen dat we corona buiten de deuren van de Viergang houden. Alleen samen kunnen we sportcentrum de Viergang weer een veilige en verantwoorde plek maken om gezellig, op gepaste afstand met elkaar te sporten.

Zie hier de belangrijkste richtlijnen om dit met elkaar te realiseren:

- **Blijf thuis bij klachten**
- **Houd ten alle tijden 1,5 m afstand van elkaar.**
- **Maak de materialen/ toestellen voor en na gebruiken goed schoon met de daarvoor beschikbare middelen.**
- **Was zo vaak als mogelijk je handen**

Verder in dit protocol lees je hoe we verantwoord sporten in sportcentrum de Viergang realiseren.

Samen sterk tegen corona!

Inhoudsopgave

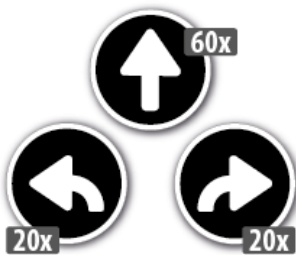
Entree	3
Sportlocaties/ Sportruimtes	4
Fitness binnen.....	4
Fitness buiten	5
Groepslessen binnen ‘grote zaal’	6
Groepslessen binnen ‘kleine zaal’	7
Spinning binnen ‘spinningzaal’	8
Groepslessen buiten ‘Viergang voorzijde’	9
Groepslessen buiten ‘Viergang achterzijde’	10
Bootcamp	11
Ventilatie	12
Kleedkamers	12
Horeca	12
Bijlage 1	13

Entree

Bij binnenkomst worden doormiddel van onderstaande vloerstickers de routing en richtlijnen aangegeven.



Houd ten alle tijden, ook in de entreehal 1,5 m afstand van elkaar.



Doormiddel van bovenstaande pijlen worden de looproutes aangegeven.



Met bovenstaande sticker worden eventuele wachtrijen aangegeven.

Sportlocaties/ Sportruimtes

Fitness binnen

Locatie:	Vertrouwde fitnesszaal op de eerste verdieping.
Ingang:	Eerste verdieping normale ingang. Kom maximaal 10 minuten voor aanvang van je tijdvak.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in een van de tijdvakken is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Trainen zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Bij de balie van de fitness.
Hygiëne:	Was voor binnenkomst je handen of desinfecteer ze met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik elk materiaal of apparaat schoon met de daarvoor beschikbare doekjes en reinigingsspray. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Topkoeling (meer informatie zie hoofdstuk ventilatie).
Uitgang:	Via de nooduitgang achterin de zaal.
Faciliteiten:	Toiletvoorziening op de eerste verdieping, kapstok in de fitnesszaal.

Fitness buiten

Locatie:	Achter sporthal de Viergang
Ingang:	Achterin bij de parkeerplaats van het zwembad. Gemarkeerd met twee vlaggen van sportcentrum de Viergang.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in een van de tijdvakken is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Trainen zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Bij de instructeur op locatie.
Hygiëne:	Desinfecteer je handen met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik elk materiaal of apparaat schoon met de daarvoor beschikbare doekjes en reinigingsspray. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Buitenlucht
Uitgang:	Zelfde als de ingang.
Faciliteiten:	Er is geen toiletvoorziening of mogelijkheid tot handen wassen. Desinfectie wel aanwezig.

Groepslessen binnen 'grote zaal'

Locatie:	Vertrouwde groepsleszaal op de tweede verdieping.
Ingang:	Tweede verdieping normale ingang. Kom maximaal 10 minuten voor aanvang van je les.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in de les is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Deelname zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Grote zaal bij de instructeur. Heb je niet gereserveerd meld je dan eerst bij de balie van de fitness.
Hygiëne:	Was voor binnenkomst je handen of desinfecteer ze met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik elk materiaal of apparaat schoon met de daarvoor beschikbare doekje. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Topkoeling (meer informatie zie hoofdstuk ventilatie).
Uitgang:	Via de nooduitgang in de grote zaal.
Faciliteiten:	Toiletvoorziening op de eerste verdieping.

Groepslessen binnen 'kleine zaal'

Locatie:	Vertrouwde groepsleszaal boven het Medisch trainingscentrum (aan het eind van de hal voor de squashbanen).
Ingang:	Verzamelen bij squashbaan 5 Kom maximaal 10 minuten voor aanvang van je les.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in de les is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Deelname zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Squashbaan 5 bij de instructeur. Heb je niet gereserveerd meld je dan eerst bij de balie van de fitness.
Hygiëne:	Was voor binnenkomst je handen met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik elk materiaal of apparaat schoon met de daarvoor beschikbare doekje. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Airco, dit systeem staat alleen aan vóór en ná de les, NIET TIJDENS DE LES (meer info zie hoofdstuk ventilatie).
Uitgang:	Zelfde als de ingang, de instructeur zal dit coördineren.
Faciliteiten:	Toiletvoorziening in het halletje voor de zaal.

Spinning binnen 'spinningzaal'

Locatie:	Vertrouwde spinningzaal op de tweede verdieping.
Ingang:	Tweede verdieping normale ingang. Kom maximaal 10 minuten voor aanvang van je les.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in de les is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Deelname zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Spinningzaal bij de instructeur. Heb je niet gereserveerd meld je dan eerst bij de balie van de fitness.
Hygiëne:	Was voor binnenkomst je handen of desinfecteer ze met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik je spinningfiets schoon met de daarvoor beschikbare doekjes. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Topkoeling (meer informatie zie hoofdstuk ventilatie).
Uitgang:	Zelfde als de ingang, de instructeur zal dit coördineren.
Faciliteiten:	Toiletvoorziening op de eerste verdieping.

Groepslessen buiten 'Viergang voorzijde'

Locatie:	Voor het terras van sportcentrum de Viergang.
Ingang:	Volg de aangegeven route bij aankomst op de parkeerplaats.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in de les is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Deelname zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Bij de instructeur op locatie. Heb je niet gereserveerd meld je dan eerst bij de balie van de fitness.
Hygiëne:	Was voor binnenkomst je handen of desinfecteer ze met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik elk materiaal of apparaat schoon met de daarvoor beschikbare doekje. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Buitenlucht
Uitgang:	Zelfde als de ingang, de instructeur zal dit coördineren.

Groepslessen buiten 'Viergang achterzijde'

Locatie:	Bij de vijver aan parkeerplaats zwembad de Viergang.
Ingang:	Volg de aangegeven route bij aankomst op de parkeerplaats.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in de les is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Deelname zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Bij de instructeur op locatie. Heb je niet gereserveerd meld je dan eerst bij de balie van de fitness.
Hygiëne:	Was voor binnenkomst je handen of desinfecteer ze met de daarvoor aanwezige middelen. Maak voor gebruik elk materiaal of apparaat schoon met de daarvoor beschikbare doekje. Voor jezelf maak je namelijk het beste schoon 😊.
Ventilatie:	Buitenlucht
Uitgang:	Zelfde als de ingang, de instructeur zal dit coördineren.

Bootcamp

Locatie:	Binnen een straal van 3 km rondom de Viergang.
Ingang:	Bij de brug van het parkeerterrein van sportcentrum de Viergang.
Reserveren:	Wil je verzekerd zijn van een plek in de les is reserveren geadviseerd, dit kan via onze app of het web-portaal . Deelname zonder te reserveren is ook mogelijk op basis van beschikbaarheid.
Aanmelden:	Bij de instructeur op locatie. Heb je niet gereserveerd meld je dan eerst bij de balie van de fitness
Ventilatie:	Buitenlucht
Terugkomst:	Zelfde plek als het verzamelen.

Ventilatie

De fitnesszaal, grote groepsleszaal en spinningzaal is voorzien van een ventilatiesysteem genaamd 'topkoeling'. Dit betekent dat er 100% verse lucht naar binnen wordt geblazen. Hierdoor is de lucht zeer zuurstofrijk, wat de beste omgeving creëert voor het sporten. De lucht die naar binnen wordt geblazen wordt gekoeld met een watersysteem. Daarnaast wordt de lucht gekoeld door een kruisstroomwisselaar, dit betekend dat de buizen van afvoer (koude lucht) een aanvoer elkaar kruizen voor extra koeling. Belangrijk gegeven is dat alleen de buizen elkaar kruizen, de lucht niet!

Wil je meer technische informatie lezen over ons ventilatiesysteem is deze te vinden in [bijlage 1](#).

In onze kleine zaal is een airco- en een afzuigsysteem aanwezig. Het airco systeem circuleert de lucht waardoor deze zeer goed gekoeld of verwarmd kan worden. Het afzuigsysteem zorgt ervoor dat er lucht weggezogen wordt. Het airco systeem zal alleen voor en na de lessen aan staan om de zaal op de juiste temperatuur te brengen. **Tijdens de les staat alleen het afzuigsysteem aan om lucht weg te zuigen. Verse lucht zal naar binnen komen via de buitendeuren in de zaal.**

Kleedkamers

De kleedkamers zijn per 31 augustus weer geopend. De douches zijn volledig gerenoveerd en mogen ook weer gebruikt worden. In de kleedkamers hanteren we de volgende regels:

- **Houd ten alle tijden 1,5 m afstand van elkaar.**
- **Douche niet te lang**
- **Gebruik een kluisje**

In de kleedkamer is er een ventilatiesysteem waarbij de lucht weggezogen wordt uit de ruimte en is er een kruisstroomwisselaar die de verse lucht inblaast, er wordt geen lucht gecirculeerd.

Horeca

Na het sporten kun je in de horeca genieten van een hapje en een drankje. Bij binnenkomst dien je jouw gegevens te noteren op het daarvoor beschikbare formulier.

In het restaurant en op ons terras geleden de volgende richtlijnen:

- **Vul bij binnenkomst het registratieformulier in**
- **Houd te alle tijden 1,5 m afstand**
- **Max 2 personen aan een tafel**
- **Wij komen de bestelling aan de tafel opnemen**
- **Betalen met pin of cash is beide mogelijk**

Ook in de horeca is er een ventilatie systeem waarbij de lucht weggezogen wordt uit de ruimte en is er een kruisstroomwisselaar die de verse lucht inblaast, er wordt geen lucht gecirculeerd.



Kruisstroom-warmtewisselaar

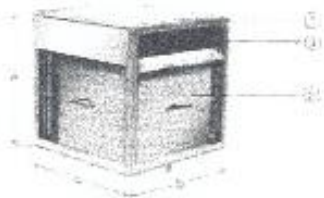
KGX/KGXD

Omschrijving

KGX luchtrichting horizontaal / verticaal voor KG 40-250



KGX luchtrichting horizontaal / verticaal voor KG 15-250



KGXD Luchtrichting horizontaal / verticaal voor KG 40-250



De warme retourlucht en de koude buitenlucht worden in kruisstroom langs elkaar gevoerd.

De warmteoverdracht volgt door warmte-afgifte van de warme aan de koude luchtstroom. De luchtstromen zijn af in v. aluminium platen geheel van elkaar gescheiden.

- Warmteoverdrachtcoëfficiënt tot boven de 80%
- Geen vochtoverdracht
- Geen beweegbare delen, corrosiebestendig

① Omkasting

Uitvoering gelijk aan luchtbehandelingskast.

② Warmtewisselaar

Warmtewisselaarsplaten vervaardigd uit speciale corrosiebestendige aluminiumplaten.

③ Interne bypass (op aanvraag)

Om rijvorming op de platen te voorkomen, kan de buitenlucht geheel of gedeeltelijk intern om de warmtewisselaar worden geleid.

④ Druppelafscheider

⑤ Lakhak

Opmerking: Bij condensaatafleiding op het werk sifon monteren!

Type	Nom. luchtvoelv. (m³/h)		Afmetingen (mm)			Gewicht (kg)		Cruisde weerstand ΔP R"
	zonder int.bypass	met int.bypass	A	B	C	zonder int.bypass	met int.bypass	
KGX 15	1.900	1.400	300	600	600	59	60	-
KGX 20/25 F	2.700	2.000	345	600	600	75	75	-
KGX 40 F	4.100	3.050	500	600	600	90	90	-
KGX 40	4.000	3.050	500	600	600	95	90	-
KGX 60	6.300	4.450	500	600	600	140	120	-
KGX 100	10.000	8.250	1.000	1.000	1.000	280	245	-
KGX 160	16.000	14.000	1.250	1.250	1.250	485	430	-
KGX 250	25.000	20.000	1.600	1.600	1.600	990	800	-
KGX 400	40.000	34.000	Op aanvraag					
KGX 600	60.000	51.000						
KGX 800	80.000	68.000						
KGX 1000	100.000	85.000						
KGXD 40	1.000	3.050	600	600	1.000	140	170	¼
KGXD 60	1.500	4.450	600	600	1.250	215	280	¼
KGXD 100	10.000	8.250	1.000	1.000	1.600	460	480	½
KGXD 160	16.000	14.000	1.250	1.250	2.000	650	715	1
KGXD 250	25.000	20.000	Op aanvraag					
KGXD 400	40.000	34.000						
KGXD 600	60.000	51.000						
KGXD 800	80.000	68.000						
KGXD 1000	100.000	85.000						

Toebehoren

Druppelafscheider

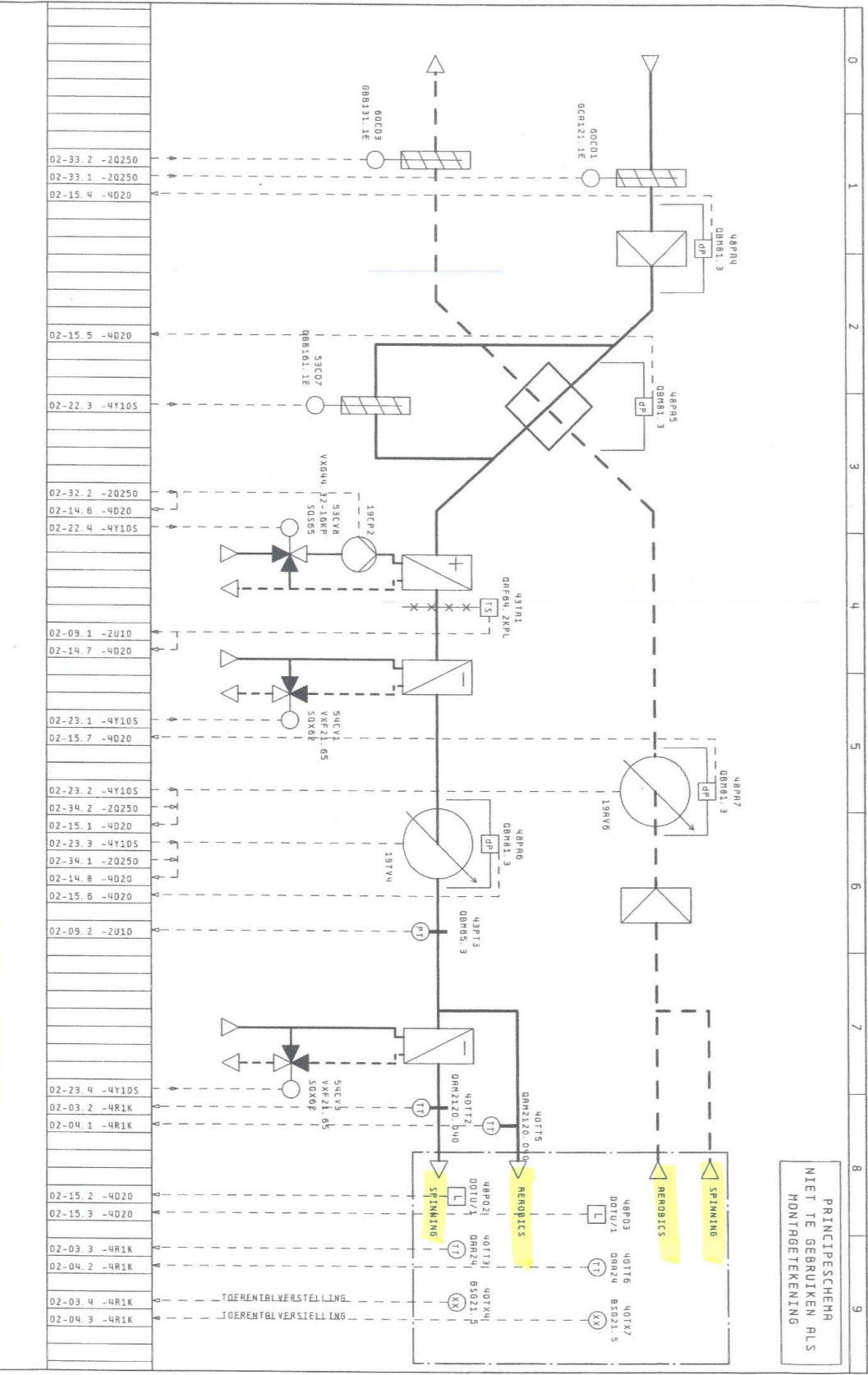
Aan retourgedeelte noodzakelijk, wanneer condensaat voor beschadiging van nabgelegen apparaten kan zorgen (bij KGXD standaard).

BRANENS bv
 Elektrotechniek
 Hogerleide 30
 Postbus 100
 4810 CA Breda
 Tel: 0475 311111
 Fax: 0475 311112
 E-mail: info@branens.nl

Projectnaam : Sportcomplex Groene Wjdele Pijnacker
 Installateur : RBH Installatietechniek B.V.
 Adviseur :
 Tek./Proj. Nr. : 06.133.RC1

Omschrijving : Principeschema Lbk Spinning
 Regelaar: RK
 Ontw. datum : 06.2005

PE : RVN
 Revisie
 Wjz. datum : 10.09.2007
 Blad No. 7



PRINCIPESCHEMA
 NIET TE GEBRUIKEN ALS
 MONTAGE TEKENING

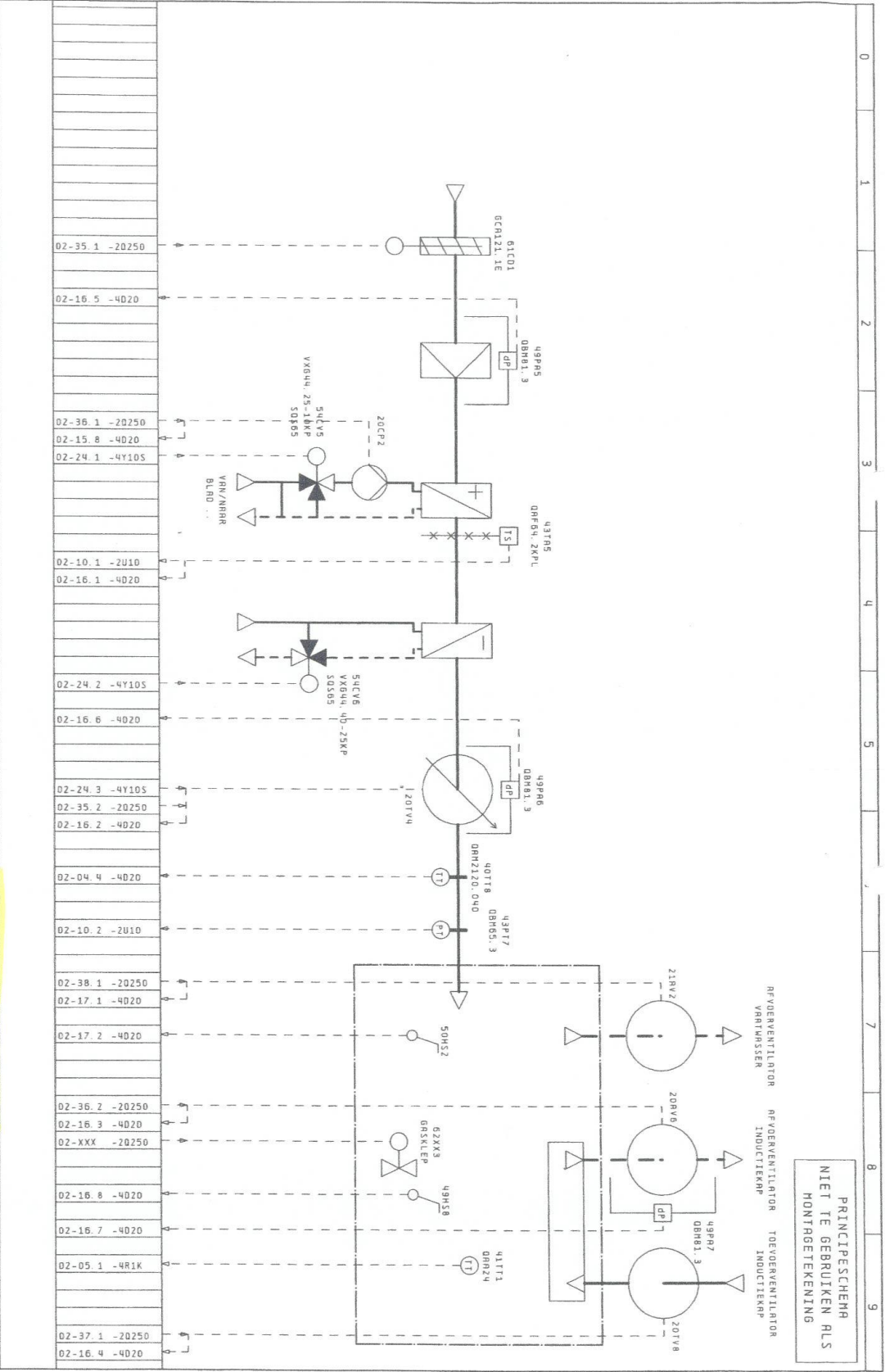
BRANENS bv
 ECG-TECHNIEK
 Hobbelsteede 30
 1179 CH Schiedamschen
 113
 T +31 (0)20 486 2410
 F +31 (0)20 486 2410
 E info@branens.nl

Projectnaam : Sportcomplex Groene wijdte Pijnacker
 Installateur : ABM Installatietechniek B.V.
 Adviseur :
 Tak / Proj. Nr. : 06.133.AC1

Omschrijving : Principeschema LBK keuken
 Regelkast: RK2
 Ontw. datum : 02.06.2005

Get.: H80
 PE : RVN
 Revisie
 Mfz. datum : 10.09.2007

Blad No.
8



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

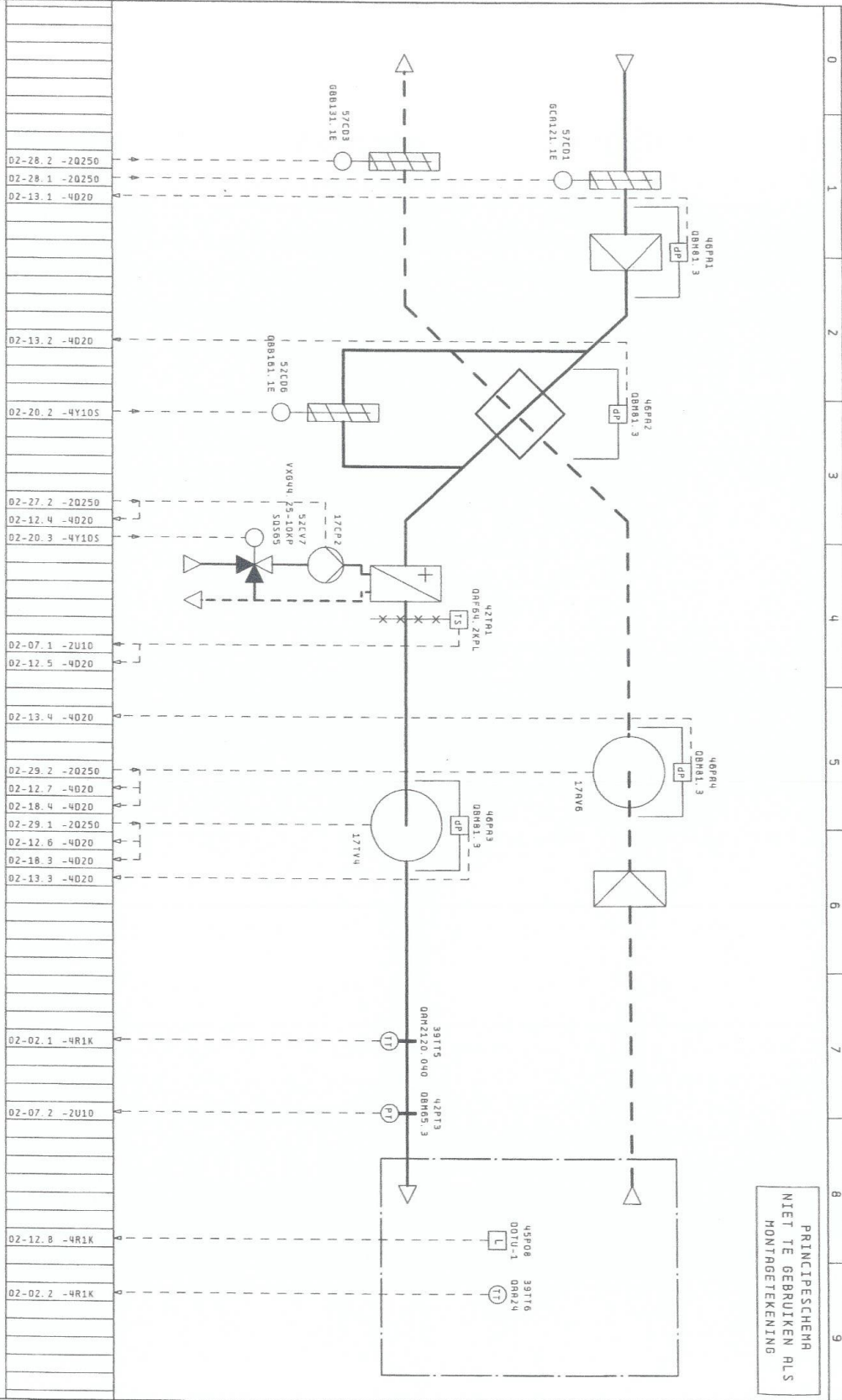
PRINCIPESCHEMA
 NIET TE GEBRUIKEN ALS
 MONTAGETEKENING

BANENS bv
 K&M
 KLEINTECHNIEK
 HOEVELDERSDORP
 P.O. BOX 101313
 5200 BA BREDAS
 E-MAIL: info@banens.nl

Projectnaam : Sportcomplex Groene wijdle Pijnacker
 Installateur : BHM Installatietechniek B.V.
 Adviseur :
 Tek./Proj.-Nr. : 06.133.RC1

Omschrijving : Principeschema BK horeca
 Regelkast: RK
 Dttw. datum : 06.2005
 Get.: MBO
 PE.: RVN
 Revisie
 Wtjz. datum : 10.09.2007

Blad No.
 5

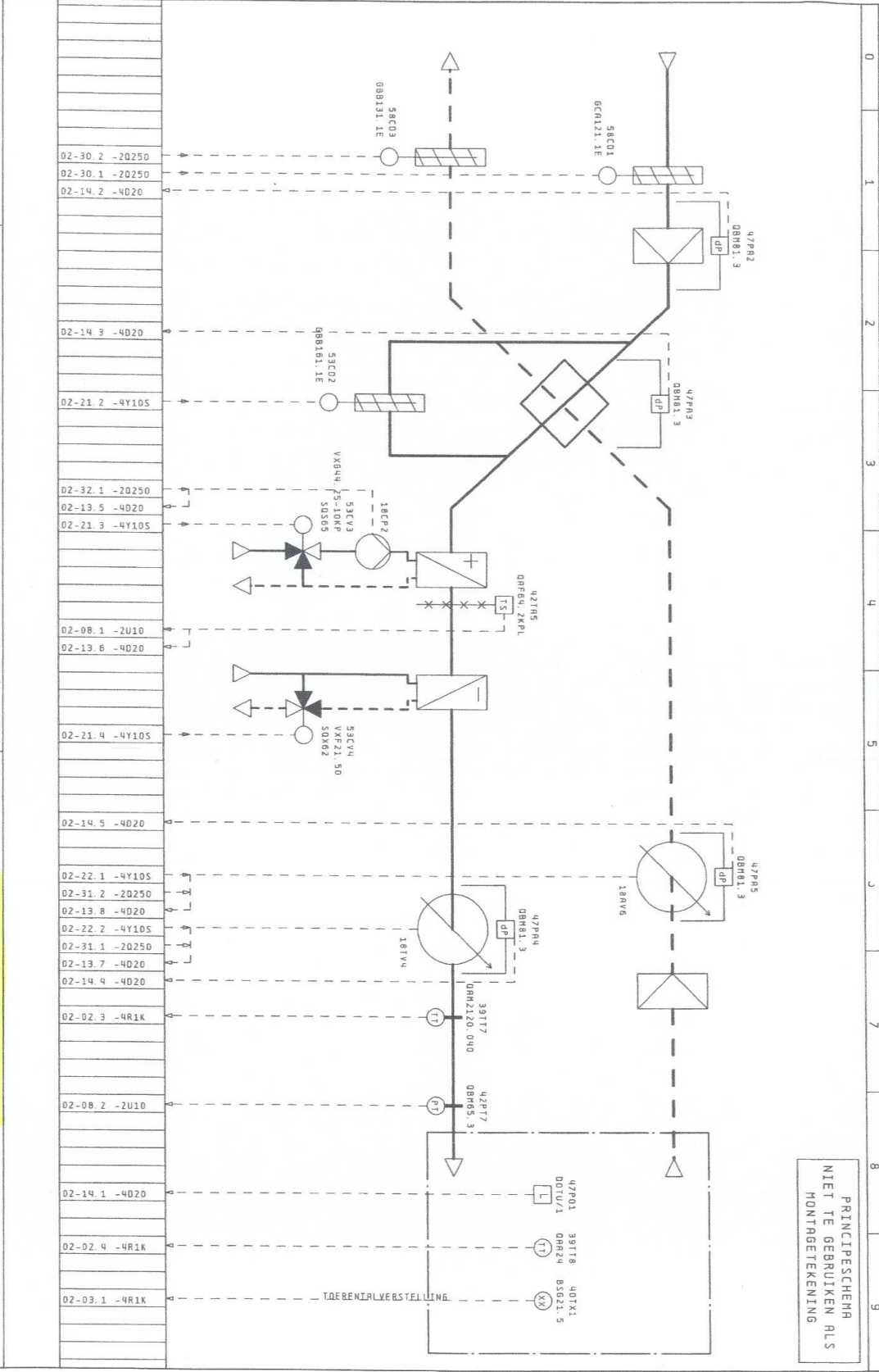


BANENS bv
 Delflandseweg 30
 1720 CH Spakenburg
 Tel.: 046 - 441310
 Fax: 046 - 441310
 E-mail: info@banens.nl

Projectnaam : Sportcomplex Groene wijkde Pijnacker
 Installateur : RBH Installatietechniek B.V.
 Adviseur :
 Tek./Proj.Nr.: 06.133.RC1

Omschrijving : Principeschema LBN fitness
 Regelaar: RK2
 Gt.: M80
 PE: RVN
 Ontw.datum: 02.06.2005
 Wtz.datum: 10.09.2007

Blad No. 6



PRINCIPESCHEMA
 NIET TE GEBRUIKEN ALS
 MONTAGETEKENING

WOLF

Wolf GmbH Mainburg



Type/ Serie nr	KGW 100	/ 0027	Opdracht nr	1220072871/03000
Lucht- hoeveelheid	7000	m ³ /h	Motor vermogen	2.2 kW
Δp ext	250	Pa	Nominaal stroom	8.2/4.7 A
Vervarmings- kapaciteit		kW	Spanning	230/400 V
koel- kapaciteit		kW	Toerental	1500 min ⁻¹

! LET OP !

Volgens EN 1886 toestel met mechanische eigenschappen.
Voordat de bedieningsdeur wordt geopend dient de ventilator uitgeschakeld,
evenals gescheiden te worden van het net en tot stilstand te zijn gekomen.
(Minimaal twee minuten wachten)

6074023

02/04

WOLF

Wolf GmbH Mainburg



Type/ Serie nr	KGW XD 160	/ 0516	Opdracht nr	1220072871/4000
Lucht- hoeveelheid	12000	m ³ /h	Motor vermogen	5.5 kW
Δp ext	200	Pa	Nominaal stroom	11.4/6.6 A
Vervarmings- kapaciteit	60.4	kW	Spanning	3X400 V
koel- kapaciteit	88.6	kW	Toerental	1500 min ⁻¹

! LET OP !

Volgens EN 1886 toestel met mechanische eigenschappen.
Voordat de bedieningsdeur wordt geopend dient de ventilator uitgeschakeld,
evenals gescheiden te worden van het net en tot stilstand te zijn gekomen.
(Minimaal twee minuten wachten)

6074023

02/04



Wolf GmbH Mainburg

Wolf GmbH 84048 Mainburg

Tel. 08751/74-0 Telefax 08751/74-1574

www.wolf-klimatechnik.de

Filter	Filter Filtre Filtro	1x3/4st	
Filterklasse	Filter classé Classe de filtre Classe	F7	
Filtermedium	Filter medium Matériel de filtre Medium Filtrante	Gf	
Nennluftmenge	Nominal air flow Débit d'air nominal Portata d'aria	4000	m ³ /h
Anfangsdruck- differenz	Initial pressure difference Différence de pression initiale Perdita di carico	180	Pa
zul. Enddruck- differenz	End pressure difference Différence de pression finale Differenza della pressione finale	400	Pa
Ersatz- Bestell-Nr.	Spare part order no No de commande de rechange No del pezzo di ricambio	1650021	
letzter Filterwechsel last filter replacement dernier rechange de filtre ultimo cambio filtro		Datum / date / data	Datum / date / data
		Datum / date / data	Datum / date / data
		Datum / date / data	Datum / date / data
		Datum / date / data	Datum / date / data
		Datum / date / data	Datum / date / data

Keuken