

# Gezondheidscharter

Voor de Vlaamse

## Fitness-sector

De Vlaamse Fitness-sector zet de levenskwaliteit en de gezondheid van zijn leden-fitnessbeoefenaars centraal door gezonde beweeg- en leefgewoontes te promoten. Daarom heeft de fitness-sector dit gezondheidscharter ontworpen met als doel de Vlaamse fitnessbeoefenaars, clubuitbaters, managers en trainers te informeren en sensibiliseren betreffende gezond, ethisch en verantwoord sporten. Fitnessbe.Vlaanderen en de beroepsvereniging Fitness.be verbinden zich ertoe om de algemene gezondheid te bevorderen en werken daarvoor samen met o.a. Sport Vlaanderen en NADO Vlaanderen.

### ✓ Voordelen van verantwoorde fitnessbeoefening



#### Bevordering van de fysieke gezondheid & immuniteit

waaronder een daling v/d bloeddruk, lager risico op hart- en vaatziekten en welvaartsziekten zoals obesitas en diabetes type II. Daarnaast loop je minder kans op de ernstige gevolgen van bepaalde virussen.



#### Bevordering van de mentale gezondheid

omdat het zelfvertrouwen een boost krijgt en het de perfecte uitlaatklep is!



#### Zowel individueel als in groep mogelijk!



#### Toegankelijk voor iedereen!

omdat het ongeacht je beperking mogelijk is om te fitnessen!



#### Het is de basis van elke sport!



#### Gezond sporten is sporten zonder Kracht- en Uiterlijk Stimulerende Middelen!

omdat het gebruik van KUS-Middelen negatieve gevolgen heeft op de fysieke en mentale gezondheid, zowel op korte- als lange termijn! Meer info kan je vinden op de website: [www.lievereenkusje.be](http://www.lievereenkusje.be)!

### Ondergetekende onderschrijft dit gezondheidscharter voor de Vlaamse fitness-sector en gaat in het bijzonder het engagement aan om:

1. de gezondheid en de veiligheid van de fitnessbeoefenaars te laten primeren en om een correcte ethiek en respect voor de fysieke integriteit van de klant toe te passen;
2. via de onderstaande partners op de hoogte te blijven van de Vlaamse Antidopingregelgeving en er ook naar te handelen;
3. te streven naar een dopingvrije club en haar medewerkers en leden te informeren over de gevaren van dopinggebruik, hen te wijzen op nultolerantie in de club en hen te begeleiden bij een gezonde en ethisch correcte sportbeoefening;
4. de vaststelling van dopingpraktijken te melden via [www.antidoping.vlaanderen](http://www.antidoping.vlaanderen);
5. enkel zuivere en dopingvrije voedingssupplementen te promoten;
6. de sporters te wijzen op de gevaren als ze op eigen houtje medicijnen en supplementen innemen en ze aan te zetten alleen medicijnen en voedingssupplementen te gebruiken op advies van een (sport)arts of (sport)voedingsdeskundige;
7. spontaan mee te werken bij mogelijke dopingcontroles uitgevoerd door NADO Vlaanderen.

*Signature*