Verantwoord samen sporten

Protocol - binnensporten

Aanleiding protocol:	Genomen maatregelen n.a.v. coronavirus (COVID-19)
Versie:	1
Datum:	28 juni 2020

Verantwoord samen sporten

Vanaf 1 juli kunnen we weer samen binnen trainen in onze CrossFit box. We hebben dit protocol opgesteld zodat we duidelijkheid kunnen bieden hoe we op een verantwoorde manier samen kunnen sporten. Het Protocol Verantwoord sporten van NOC NSF is hierbij het uitgangspunt.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Voor alles geldt dat we met gezond verstand samen sporten en uitvoering geven aan de richtlijnen van RIVM (www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19).

- Blijf thuis en laat je testen als je de afgelopen 24 uur één van de (ook milde) symptomen hebt:
    - Neusverkoudheid
    - Hoesten
    - Benauwdheid
    - Koorts
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten en sporten
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je vertrekt thuis naar het toilet;
- Was regelmatig je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Schud geen handen.

Veiligheid- en hygiëneregels voor sporters

Naast de algemene richtlijnen die hierboven staan omschreven, gelden de volgende maatregelen voor de sporters:

Voorbereidingen

- Meld je van tevoren aan in SportBit voor elke les waaraan je deelneemt;
- Kun je niet, meld je dan tijdig af in SportBit, dan kan een ander jouw plek innemen;
- Kleed je thuis om en zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Neem je eigen handdoek en gevulde bidon mee.

Op locatie

- Houd onderling 1,5 meter afstand (twee armlengtes) indien je 18 jaar of ouder bent;
- Kinderen t/m 12 jaar hoeven onderling én tot volwassenen geen 1,5 meter afstand te houden.
- Jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. De 1,5 meter tussen de jongere en de coach blijft wel van kracht.
- Bij aankomst was je je handen én desinfecteer je je handen bij de ingang van de box.
- Na het desinfecteren loop je naar de wachtruimte waar je blijft wachten tot de coach je roept om de trainingsruimte in te gaan;
- Als je de trainingsruimte ingaat neem je al je spullen mee de hal in;
- In de hal volg je de met pijlen geduide looprichting en de aanwijzingen van de coach;
- Je kunt als toeschouwer of als sporter voor of na afloop van de les plaatsnemen in het zitgedeelte. Hierbij heb je een vaste zitplaats en houd je onderling 1,5 meter afstand. Tafels en stoelen mogen niet worden verplaatst.

Training

- Volg altijd de aanwijzingen van de coach
- Houd tenminste 1,5 meter afstand tot andere personen tijdens en na de workout, dus ook geen high fives, fist bumps of knuffels (alleen van toepassing boven 18 jaar);
- Je hebt een eigen trainingsvak waar je je de hele les bevindt muv (hard)lopen. Volg bij hardlopen de aanwijzingen van de coach.

Na de training

- Alle members maken na afloop hun eigen spullen schoon, doe dit alsjeblieft goed en zorgvuldig;
- Wacht met verplaatsen tot je het signaal van de coach krijgt om het op te ruimen;
- Houd met het schoonmaakdoekje je gear vast tot je het in de stelling hebt gezet;
- Wil je een fitaid of ligt er een shirt of springtouw voor je klaar, vraag de coach dan om het te pakken.