



Verantwoord samen sporten

Protocol - binnensporten

Aanleiding protocol: Genomen maatregelen n.a.v. coronavirus (COVID-19)
Versie: 3
Datum: 3 november 2020

Verantwoord samen sporten

Op 3 november 2020 zijn verscherpte maatregelen aangekondigd om het coronavirus verder terug te dringen. Sporten blijft toegestaan, omdat sporten gezien wordt als een belangrijke uitlaatklep. Echter zijn groepslessen verboden. Bij CrossFit Unrestricted werken members op een verantwoorde manier aan hun fitheid. Waar dit in de basis in groepsverband is, bieden we vanaf 5 november een individueel fitnessprogramma aan, waarbij iedereen kan blijven werken aan zijn fitheid en weerbaarheid.

Individueel Fitnessprogramma

Het individuele fitnessprogramma houdt in dat members binnen een tijdsbestek van drie kwartier een vooraf samengesteld trainingsprogramma volgen en daarna een kwartier hebben om materiaal schoon te maken en de box te verlaten. In de hal zijn 12 vakken gerealiseerd waarbinnen men traint en waar men voldoende afstand kan bewaren. Het trainingsprogramma bestaat uit een warming up, een workout van de dag en een cooling down. De aanwezige coach is er om toezicht te houden dat op een verantwoorde manier wordt bewogen, dat voldoende afstand wordt gehouden en om vragen te beantwoorden. Doordat men zich door de instructies, technische aanwijzingen en filmpjes via de app al kan voorbereiden zal het contact met de coach beperkt zijn. Na het schoonmaken van het materiaal verlaat met direct de box. Kleedkamers zijn gesloten, toiletten zijn wel geopend.

Kort samengevat

- De warming up, workout of the day en de cooling down worden elke dag in SportBit geplaatst. Hierbij is een RX variant en een geschaalde versie opgenomen;
- Elke member reserveert een plek voor een uur via SportBit;
- Voor het naar binnengaan worden handen gewassen en gedesinfecteerd;
- In de box worden gemarkeerde looproutes gevolgd;
- Elke tien minuten starten twee members hun workout, hiermee wordt een druk bij het naar binnen- en naar buitengaan voorkomen;
- Elke sporter begint zelfstandig met de warming up om vervolgens de workout en de cooling down te doen. Hiervoor is drie kwartier de tijd om dit af te ronden. Hierna worden materialen schoongemaakt en opgeruimd;
- De coach is aanwezig om toe te zien dat er op een verantwoorde manier wordt bewogen, dat voldoende afstand wordt gehouden en om vragen te beantwoorden;
- Na het schoonmaken van het materiaal verlaat men gelijk de box en de directe omgeving van de box;
- Kleedkamers zijn gesloten, toiletten zijn wel geopend.

Naast de aanpassingen naar een individueel fitnessprogramma hanteren wij de onderstaande veiligheid- en hygiëneregels, waarbij het Protocol Verantwoord sporten van NOC NSF het uitgangspunt is.

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, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts en benauwdheid
- 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). Je hoort van de GGD wat jij en de mensen uit je huishouden moeten doen.
- 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:

Vorbereidingen

- 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;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je tijdslot om je handen te wassen en te desinfecteren. Ben je eerder, dan wacht je in de auto of op afstand bij je fiets;
- Na het desinfecteren loop je met al je spullen naar je plek toe;
- In de hal volg je de met pijlen geduide looprichting en de aanwijzingen van de coach;
- Toeschouwers zijn niet toegestaan.

Training

- Volg altijd de aanwijzingen van de coach
- Houd tenminste 1,5 meter afstand tot andere personen voor, 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 waarin je de hele les bevindt.

Na de training

- Alle members maken na afloop hun eigen spullen schoon, doe dit alsjeblieft goed en zorgvuldig;
- Houd met het schoonmaakdoekje je gear vast tot je het in de stelling hebt gezet;
- Na het schoonmaken verlaat je direct de box en de directe omgeving van de box.