



Verantwoord samen sporten

Protocol binnen- en buiten trainen

Aanleiding protocol: Genomen maatregelen n.a.v. coronavirus (COVID-19)
Versie: 6
Datum: 27 november 2021

Verantwoord samen sporten

Per zondag 28 november hebben we te maken met aangescherpte maatregelen in verband met COVID -19. De maatregelen houden in grote lijnen in dat we tot 17 uur binnen kunnen trainen en daarna in groepjes van 4 personen onder begeleiding van één coach. We hebben dit protocol opgesteld zodat we duidelijkheid kunnen bieden hoe we op een verantwoorde manier samen kunnen sporten.

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.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het 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;
- 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;
- Neem je eigen handdoek en gevulde bidon mee.

Op locatie

- Was je je handen buiten bij de ingang van de box; ;
- Check je je QR code bij de entree (alleen bij binnen trainen);
- Houd je 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.

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);

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;