



COVID 19 protocol

CrossFit Sliedrecht

Versie: 10-5-2020

Inhoudsopgave

Algemeen	2
Online programmering.....	2
CrossFit outdoor programmering vanaf 11 mei	2
Ideeën CrossFitten in de 1,5 meter maatschappij.....	2
Open gym.....	2
Overige activiteiten.....	2
Richtlijnen en maatregelen - CrossFit Outdoor	3
Tieners (12-17 jaar)	7
Kinderen (6-11 jaar).....	8

Algemeen

Bij CrossFit Sliedrecht volgen we nauwgezet de richtlijnen van de overheid en van het RIVM rondom COVID-19. Dit protocol is onderhevig aan veranderingen. Voor ons staat de gezondheid en veiligheid van de leden en trainers voorop. We denken wel dat sporten bijdraagt aan zowel de mentale als fysieke gezondheid voor mensen. Daarom proberen we zo goed mogelijk als het kan om het sporten te blijven aanbieden op wat voor manier dan ook. Aangezien iedereen zich inschrijft via de SportBit app, hebben we controle over hoeveel mensen er aanwezig zijn op onze locatie. We zullen zorgen dat de trainers die aanwezig zijn fit & gezond zijn.

Kleine disclaimer: Indien Jeroen of zijn gezin ziek wordt, zijn we wel weer genoodzaakt om de box te sluiten zolang als nodig is volgens de richtlijnen.

Online programmering

Voorlopig blijft de box gesloten. Tot die tijd worden de lessen online aangeboden. Elke dag staat er in de SportBit app een programma incl. warming-up, mobiliteit en WOD. Deze online programmering voor thuis blijft van kracht totdat de box weer helemaal open mag. Af en toe zullen er online groepslessen via Zoom worden aangeboden.

CrossFit outdoor programmering vanaf 11 mei

Omdat de box voorlopig gesloten blijft zullen we de lessen buiten op de parkeerplaats aanbieden. De grootte van de groepen wordt aangepast naar 9 personen. De verwachting is dat er max. 10 mensen tegelijk aanwezig mogen zijn (incl trainer). We houden de lessen voorlopig op 1 uur, waarvan de laatste 10-15 minuten besteed worden aan het schoonmaken van de spullen. Per week zullen we aankijken of we genoeg uren aanbieden zodat iedereen toch kan sporten of dat het lesrooster verder aangepast moet worden.

Ideeën CrossFitten in de 1,5 meter maatschappij

Hopelijk kunnen we t.z.t. weer helemaal open. We hebben wel alvast nagedacht over maatregelen voor de 1,5 meter maatschappij. De box heeft een oppervlakte van 400m². Hierdoor is er voldoende ruimte om een les per uur aan te bieden, waarbij iedereen voldoende afstand heeft tot elkaar.

Open gym

Tot nader order zijn de open gym uren tijdens de reguliere lessen niet meer mogelijk, simpelweg daar geen ruimte voor is. Als de box weer open gaat, zullen we wel kijken om buiten de reguliere lessen, open gym uren in te plannen, zodat mensen ook zelfstandig kunnen trainen. Mogelijk kunnen we ook tijdens CrossFit Outdoor open gym aanbieden op de rustige uren, zodat mensen zelf op een training station buiten kunnen trainen. Deze zal je dan in het lesrooster terug vinden. Let op; ook dit gaat op inschrijving en met max. 9 mensen tegelijk.

Overige activiteiten

Overige activiteiten, throwdowns, etc zullen pas weer opgepakt worden als daarvoor weer mogelijkheid en toestemming is.

Richtlijnen en maatregelen - CrossFit Outdoor

Vanaf maandagavond 11 mei gaan we aan de slag met CrossFit Outdoor. We willen iedereen vragen om onderstaande regels goed door te lezen en je hier ook aan te houden. Je mag anderen hier ook op wijzen.

Algemeen

- Schrijf je altijd in voor de les en meld je op tijd af, indien je niet kunt komen.
- We zijn afhankelijk van het weer. We proberen de lessen zoveel mogelijk doorgang te geven, maar houd bij slecht weer de app in de gaten om te zien of de les doorgaat.
- Zorg dat er geen groepsvorming ontstaat op het terrein.
- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, hoesten of koorts.
- Blijf thuis indien een familielid besmet is met Corona.

- Bij Corona of verkoudheidsklachten van jezelf:
 - o Kom pas weer sporten nadat je minimaal 48uur klachten vrij bent.

- Bij Corona besmetting binnen je gezin:
 - o Houd de afgesproken quarantaine maatregelen aan en kom pas weer sporten nadat deze periode (van minimaal 14 dagen) voorbij is.

Aankomst

- Parkeer je fiets of auto buiten het trainingsgebied op de daarvoor aangewezen plekken. Parkeren aan de voorzijde en lange zijde bij Glas- en verfgroothandel van Es.
- Zorg dat je niet eerder aankomt dan 2 minuten voor de les. Wacht evt. van tevoren in/bij je auto, buiten het afgezette trainingsgebied achter het afzetlint.
- Volg daarna de juiste looproute en houd 1,5 meter afstand van elkaar (zie **afbeeldingen op pagina 5 en 6**)
- Ga naar binnen door de rechterdeur om je handen te wassen en houd 1,5 meter afstand tot elkaar volgens de aangegeven strepen als de wasbak bezet is.
- Was bij aankomst direct je handen en droog je handen af met papier of gebruik desinfectie gel.
- Zorg dat je omgekleed bij de box aankomt. Je tas kun je direct neerzetten in de tassenrekken en je jas evt. ophangen.
- Ga naar buiten door de linkerdeur en neem direct plaats op een workout station.
- Neem altijd zelf een handdoek en bidon mee.

Workout

- De workout wordt gegeven op de parkeerplaats voor de box.
- De materialen staan opgeslagen bij de open garagedeuren van de box.
- Iedereen kiest een eigen trainingsplek van rubberen matten (nummer 1-9) bij aanvang van de les. De afstand tussen elke trainingsplek is minimaal 1,5 meter.
 - o NB. De eerste groep van de dag kan helpen met het klaarleggen van deze matten en de laatste groep met het opruimen van de matten.
- Per uur krijgt iedereen zijn eigen spullen en/of plaatsen toebedeeld door de trainer. Je mag dus niet tussendoor wisselen van materialen zoals (kettlebells, dumbbells, fietsen, roeiers etc).
- De trainer legt het programma uit bij het whiteboard.

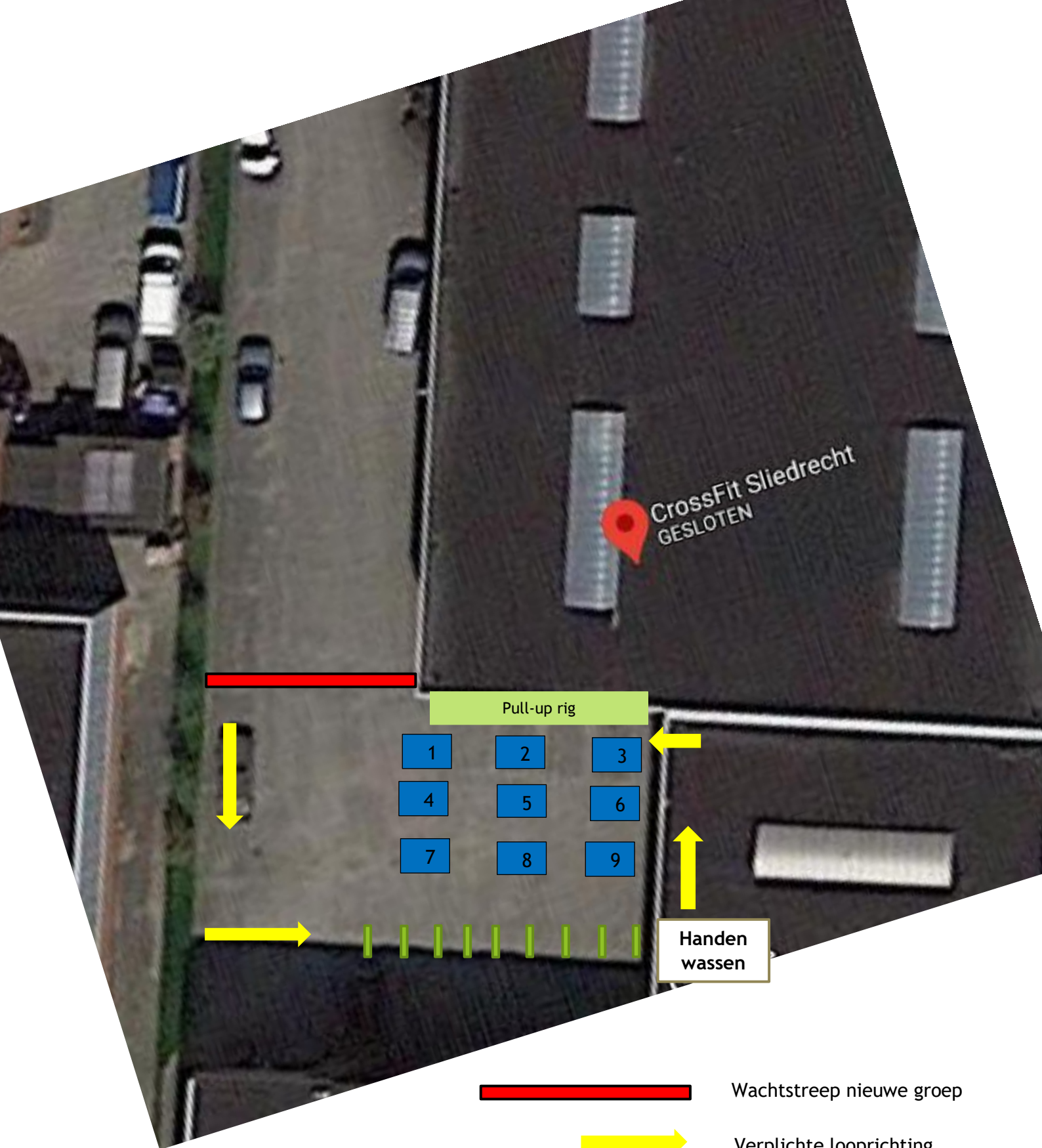
- Je mag de stangen en andere materialen NIET laten vallen, omdat we buiten op de straat werken met enkel rubberen matten.
- We geven voorlopig geen high-fives meer na de workout. Als alternatief sluiten we de les af met een applaus voor elkaar.





Afronding

- We stoppen ongeveer 10-15 minuten voor het einde van de les. Hierdoor ontstaat er een bufferzone met tijd om schoon te maken en plaats te maken voor de nieuwe groep.
- Iedereen zijn eigen spullen schoon volgens de instructies van de trainers met de daarvoor aangewezen schoonmaak spullen (waaronder desinfectiespray).
- Maak ruimte voor de nieuwe groep.
- Beperk het napraten zoveel mogelijk. Doe dit evt. op eigen verantwoordelijkheid buiten het trainingsgebied op 1,5 meter van elkaar.

Nieuwe groep

- Wacht achter het afzetlint tot de groep voor je vertrokken is. Volg vervolgens het stappenplan zoals hierboven beschreven.



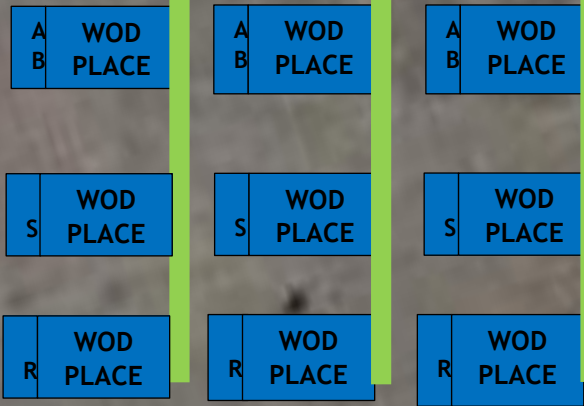
-  Wachtstreep nieuwe groep
-  Verplichte looprichting
-  Wachtstrepen 1,5m
-  Work-out place



CrossFit Sliedrecht
GESLOTEN



Pull-up rig



Handen
wassen



Assault Bike (indien van toepassing)



Ski Machine (indien van toepassing)



Row Machine (indien van toepassing)



Verplichte looprichting tijdens WOD (indien van

Tieners (12-17 jaar)

De lessen voor de tieners zijn opgestart vanaf 29 april. Deze lessen zullen buiten op de parkeerplaats gehouden worden op woensdagmiddag van 17.30 - 18.15 uur. Hieronder staan de maatregelen voor de tieners. We willen de ouders vragen om deze samen met hun kinderen door te nemen en de tieners vragen om deze ook goed door te lezen.

- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, hoesten of koorts totdat je minimaal 48 uur klachtenvrij bent.
- Blijf thuis indien een familielid besmet is met Corona, volgens de voorgeschreven quarantaine periode van minimaal 14 dagen.

- De lessen bestaan uit max. 12 personen tegelijk.
- We bieden de lessen buiten op de parkeerplaats aan.
- Bij slecht weer gaan de lessen niet door.

- Was bij aankomst direct je handen en droog je handen af met papier.
- Zorg dat je omgekleed bij de box aankomt. Je tas kun je direct neerzetten in de tassenrekken en je jas evt. ophangen.
- Ouders mogen hun kinderen alleen brengen & halen of bij hun auto wachten. We willen hun vragen om telefonisch bereikbaar te zijn tijdens dit uur, zodat bij slecht weer of andere redenen hun kinderen direct opgehaald kunnen worden.
- Zorg dat je niet eerder komt dan 5 minuten voor de les. Wacht evt. van tevoren in je auto. Zelf opwarmen is helaas niet toegestaan.
- Indien je voor de les nog moet wachten, houd 1,5 meter afstand tot elkaar als je geen onderdeel bent van een gezin.
- Per uur krijgt iedereen zijn eigen spullen en/of plaatsen toebedeeld door de trainer. Je mag dus niet tussendoor wisselen van materialen zoals (kettlebells, dumbbells, fietsen, roeiers etc).
- We stoppen na 45 minuten. Daarna maakt iedereen zijn eigen spullen schoon.
- Beperk het napraten zoveel mogelijk. Doe dit evt. buiten op 1,5 meter van elkaar.
- Maak evt. ruimte voor de nieuwe groep.
- We geven voorlopig geen high-fives meer na de les. Als alternatief sluiten we de les af met een applaus voor elkaar.

Kinderen (6-11 jaar)

De lessen voor de kinderen zijn weer opgestart vanaf 29 april. Deze lessen worden buiten op de parkeerplaats gehouden worden op dinsdagmiddag van 15.30-16.15 uur en op zaterdagochtend van 9.00-9.45 uur. Hieronder staan de maatregelen voor de kinderen. We willen de ouders vragen om deze samen met hun kinderen goed door te nemen.

- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, hoesten of koorts totdat je minimaal 48 uur klachtenvrij bent.
- Blijf thuis indien een familielid besmet is met Corona, volgens de voorgeschreven quarantaine periode van minimaal 14 dagen.
- De lessen bestaan uit max. 12 kinderen tegelijk.
- We bieden de lessen buiten op de parkeerplaats aan.
- Bij slecht weer gaan de lessen niet door.
- Er is geen direct contact tussen de kinderen. We zullen voorlopig geen spellen doen waarbij contact mogelijk is.
- Was bij aankomst direct je handen en droog je handen af met papier.
- Zorg dat je omgekleed bij de box aankomt. Je tas kun je direct neerzetten in de tassenrekken en je jas evt. ophangen.
- Ouders mogen hun kinderen alleen brengen & halen of bij hun auto wachten. We willen hun vragen om telefonisch bereikbaar te zijn tijdens dit uur, zodat bij slecht weer of andere redenen hun kinderen direct opgehaald kunnen worden.
- Zorg dat je niet eerder komt dan 5 minuten voor de les. Wacht evt. van tevoren in je auto. Zelf opwarmen is helaas niet toegestaan.
- Per uur krijgt iedereen zijn eigen spullen en/of plaatsen toebedeeld door de trainer. Je mag dus niet tussendoor wisselen van materialen zoals (kettlebells, dumbbells, fietsen, roeiers etc).
- We stoppen na 45 minuten. Daarna helpen de kinderen met het schoonmaken van de spullen en zorgt de trainer ervoor dat alles goed schoon is.
- Beperk het napraten zoveel mogelijk. Doe dit evt. buiten op 1,5 meter van elkaar.
- Maak evt. ruimte voor de nieuwe groep.
- We geven voorlopig geen high-fives meer na de les. Als alternatief sluiten we de les af met een applaus voor elkaar.