



## Protocol Coronavirus 2020

### CrossFit 1412 Nieuwegein

opgesteld door: Bjorn Westland

Verantwoordelijke op locatie: Bjorn Westland / Werkzame Trainer

Alle informatie in deze uitgave zijn bedoeld om trainers en leden inzicht te geven in de genomen maatregelen ter voorkoming van verspreiding van het Covid-19 (Corona)

Alle aanwijzingen en hygiënemaatregelen dienen te worden opgevolgd en kunnen door de trainers worden herhaald en het niet opvolgen van de genomen maatregelen kan tot verzoek tot vertrek leiden.

*Vooraf: CrossFit 1412 is een niet gesubsidieerd, particulier instituut voor recreatie, ontspanning en sport. CrossFit 1412 is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Utrecht onder nummer 63797941*

De Fitnessbranche en dus ook CrossFit boxen zijn bij uitstek geschikt om een omgeving te creëren waarbij mensen onder veilige omstandigheden kunnen (starten met) sporten en bewegen in de 1,5-meter economie.

#### Social distancing

**Het spreiden van de sporters gedurende het gehele bezoek. Het minimaliseren van het contact tussen sporters onderling en tussen medewerkers en sporters. We kunnen hierin ten uitvoer brengen.**

#### Uitgangspunten

Onderstaande uitgangspunten zijn de basis voor social distancing binnen CrossFit 1412 Nieuwegein.

- Veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters
- Het bieden van een gezonde activiteit
- Naleven van de 1,5 meter maatregel
- Er is nimmer sprake van rechtstreeks fysiek contact tussen sporter en trainer
- Aanvullende hygiënemaatregelen (schoonmaak, desinfectie 80% alcohol etc...)

Om de uitgangspunten na te kunnen leven, zijn de maatregelen in onderstaande vijf clusters verdeeld:

1. Beheersen bezoekersstroom naar de Box (maximale trainingsduur beperken 45 min)
2. Veiligheid en hygiëne voor medewerkers
3. Veiligheid en hygiëne voor sporters
4. Regels voor individuele sporter
5. Wijze van trainen binnen de box en eventuele openbare ruimte.

CrossFit 1412 Nieuwegein werkt gefaseerd naar de reguliere situatie toe.

CrossFit 1412 Nieuwegein kent hierin drie uitgewerkte fasen:

Fase 0 alles gesloten (de huidige situatie)

Fase 1 eerste beperkte opening bijvoorbeeld maximaal 8 personen en 2 personen Open Gym / Kids lessen zullen eerder gereguleerd worden opgestart maar naar buiten worden verplaatst.

Fase 2 een stap verder bijvoorbeeld 10-12 personen per training

Fase 3 reguliere opening 14 personen

Binnen fase 1 en 2 wordt er aan CrossFit 1412 Nieuwegein de mogelijkheid geboden om onder strikte en verantwoorde voorwaarden open te gaan om mensen op een veilige manier te laten sporten en bewegen en aan hun gezondheid te laten werken. Het RIVM, het Outbreak Management Team en de diverse betrokken ministeries bepalen wanneer wij als CrossFit 1412 Nieuwegein naar de volgende fase kan toewerken, dan wel maatregelen kan opheffen / terugdraaien.

CrossFit 1412 Nieuwegein werkt toe naar een gefaseerde en verantwoorde openstelling van de faciliteiten. Naast de 1,5 meter maatregel zal CrossFit 1412 elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden.

1. Deze afspraken gelden voor sportactiviteiten waarbij er geen sprake is van contact tussen de sporters. De bokstrainingen zullen dus voorlopig nog geen doorgang hebben.
2. Uitgangspunt is dat de voorwaarden en maatregelen waarop de sportactiviteiten kunnen worden bedreven helder en hanteerbaar moeten zijn voor de accommodatie, trainers en sporters.
3. CrossFit 1412 Nieuwegein, trainers en sporters houden zich aan de RIVM-richtlijnen.
4. CrossFit 1412 Nieuwegein maken afspraken zichtbaar op de locatie.



## Protocol bepalingen

### Voor CrossFit 1412 Nieuwegein

1. Hygiëneregels hangen bij de ingang van de accommodatie en worden binnen herhaald.
2. Regels voor sporters worden via de nieuwsbrief en via de diverse online media verspreid.
3. Zorg dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing.
4. CrossFit 1412 draagt zorg voor maximale hygiëne, vooral de materialen, deurknoppen en andere contactoppervlakken moeten gedesinfecteerd blijven worden. Reinig ook objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten en bezoekers zoals prullenbakken, e.d. zo regelmatig mogelijk. Tevens zijn er dispensers met desinfectiemiddel op strategische plaatsen in de accommodatie. Tevens zal er 2 maal daags met de schrobmachine met desinfectiemiddel worden gedweild
5. CrossFit 1412 stelt een corona verantwoordelijke aan, in dit geval is dat de eigenaar.
6. CrossFit 1412 geeft medewerkers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse locaties van de accommodatie moet worden uitgevoerd.
7. Medewerkers hebben de instructie dat zij sporters moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels en dragen zorg voor handhaving van de regels in en om het bedrijf.
8. Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

### Voor de sporters

1. Houd 1,5 meter afstand te allen tijde, trainingen vinden plaats binnen het aangegeven gebied. Hier komen wij niet buiten. voor Kids tot 12 jaar geldt deze regel niet en tot 18 jaar dienen Teens ook 1,5 mtr afstand te behouden.
2. Kom alleen op afspraak of met een reservering via de WODapp. Kom dus niet als er geen plaats is in een training, het maximaal aantal deelnemer zal in fase 2 8 personen zijn. wij hebben tevens 2 extra plekken gecreëerd in de open gym ruimte, deze ruimte dien je op een andere manier te benaderen, namelijk via de voordeur direct naar rechts.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden, ga dus niet carpoolen. Het is vooralsnog niet toegestaan kinderen mee te nemen naar de box terwijl de ouder gaat trainen, ook al verwacht je dat hij/zij de enige is. Anderzijds is het voor de ouders en grootouders van onze Kidslessen niet toegestaan bij de training aanwezig te blijven.
4. Vermijd het openbaar vervoer.
5. Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de accommodatie (10 minuten voor aanvang training).
6. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
7. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
8. Schudt geen handen.
9. Volg altijd de aanwijzingen van de trainer op.
10. Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet.
11. Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden of maak gebruik van de desinfectiemiddelen welke op diverse plaatsen in de box zichtbaar opgehangen zijn.
12. Na de training dient iedereen zijn / haar materiaal schoon te maken met het beschikbaar gestelde materiaal. Iedereen volgt de bovenstaande richtlijnen bij het verlaten van de zaal. Er zal een gelijktijdig wisseling plaatsvinden van nieuwe sporters en de les verlatende sporters, de markering is hiervoor op de grond aangegeven.
13. Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel) maar bij voorkeur via de WODapp.
14. Verlaat direct na het sporten de accommodatie, kartonnen koffiebekers worden beschikbaar gesteld maar je dient de koffie buiten het pand op te drinken.