

Corona Protocol indoor training CrossFit MokuM

Belangrijk, lees goed door. *(English below)*

Per 1 juli 2020 gaan wij weer open in de vorm van een 1,5 meter samenleving, volgens de maatregelen van het RIVM en de overheid.

Hierin staat het waarborgen van de veiligheid en gezondheid van onze leden en coaches altijd voorop. Om dit mogelijk te maken gelden onderstaande maatregelen. Lees deze goed door.

Algemene maatregelen

- **1,5 meter afstand**
Houd ten alle tijden 1,5 meter afstand van elkaar en de coaches zowel voor, tijdens als na de les.
- **Geen gasten meenemen**
Voor nu is het nog niet toegestaan, om niet-leden mee te nemen naar de box.
- **Gezondheidscheck**
Bij binnenkomst wordt je gevraagd of je gezondheidsklachten hebt die gerelateerd kunnen worden aan Corona. Is dit het geval, dan kan je helaas niet meedoen aan de les. Bekijk en beantwoord de vragen ook zelf al voordat je naar de les komt.
- **Looproutes**
Volg de route aanduiding. Kom binnen via de overheaddeur, desinfecteer je handen voor en na de les en verlaat de trainingsruimte via de keuken – gang – voordeur.
- **Regelmatig schoonmaken**
De gym wordt regelmatig schoongemaakt, daarnaast zullen we ook alle contactpunten in de gym regelmatig schoonmaken, zoals deurknoppen en materialen. De "chalk" emmers worden weggehaald.
- **Terugbrengen van het aantal leden voor de binnen lessen**
De lessen worden teruggebracht naar max 8 deelnemers, zodat iedereen de 1,5 meter afstand kan houden.
- **Kleedkamers en lounge gesloten, toiletten zoveel mogelijk gesloten.**
Vooralsnog blijven de kleedkamers en lounge gesloten om samenscholingen te voorkomen. Zorg dat je omgekleed naar de les komt en je eigen bidon en handdoek mee neemt. De toiletten zijn nog zoveel mogelijk gesloten. Zorg ervoor, dat je thuis nog naar het toilet bent geweest.
- **Ventilatie**
Voor, tijdens en na de binnen lessen wordt de overheaddeur volledig open gezet, zodat er voldoende geventileerd kan worden in de trainingsruimte.

Hieronder de maatregelen die gelden tijdens je bezoek aan CrossFit Mokum.

Maatregelen voor de les:

1. Schrijf je in voor de les via het rooster in Sportbit. Ben je niet ingeschreven, dan heb je geen toegang tot de les.
2. Volg de RIVM-regels:
 - Blijf thuis als je milde, verkoudheidsachtige symptomen hebt, zoals keelpijn, loopneus, niezen, lichte hoest of koorts.
 - Blijf thuis als jij of jouw huisgenoten koorts of kortademigheid hebben.
 - Als jij (of jouw huisgenoten) zich beter voelen en 24 uur lang geen klachten hebben gehad mag je weer trainen.
3. De lounge blijft gesloten. Neem je eigen bidon en handdoek mee.
4. Kleedkamers blijven gesloten, dus zorg dat je al omgekleed bent. Leg je jas of tas op de aangewezen plek in de trainingsruimte.
5. De toiletten zijn nog zoveel mogelijk gesloten. Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest voordat je vertrekt.
6. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les en was je handen thuis voordat je vertrekt.
7. Kom binnen via de overheaddeur.
8. Desinfecteer je handen direct bij binnenkomst.

Maatregelen tijdens de les:

1. Volg de aangewezen looproutes.
2. Kies een plek uit. Deze zijn aangegeven met tape. Kies de plek die het verste weg is van de ingang, zodat leden die na jou binnen komen kunnen aanschuiven.
3. Blijf bij het toegewezen gebied staan en houd ten allen tijden 1,5 meter afstand.
4. Verlaat je plek alleen op aanwijzing van de coach.
5. Let vooral op elkaar en doe niets waardoor een ander zich ongemakkelijk kan voelen.
6. Houd je aan de voorgeschreven RIVM-regels:
 - Hoest en nies in je elleboog.
 - Gebruik een papieren zakdoekje.
 - Schud geen handen.
7. Volg ten allen tijden de instructies van de coach.
8. Als je vragen of twijfels hebt, stel deze dan aan jouw coach, wij zijn er om je te helpen en veilig te houden.
9. Zorg dat je gebruikte materialen goed schoonmaakt na de les. Uiteraard mag je deze ook altijd voor gebruik schoonmaken.
10. Have fun!

Maatregelen na de les:

1. De training wordt binnen 45 minuten afgerond, zodat je de gebruikte apparatuur grondig kunt reinigen en contact met de volgende les wordt beperkt.
2. Geen fist bumps, handdrukken, high fives of knuffels. 😞
3. Desinfecteer je handen na de les.
4. Iedereen verlaat een voor een de trainingsruimte. Volg hiervoor de aanwijzingen van de coach.
5. Verlaat de trainingsruimte via de keuken – gang – voordeur.
6. Ga meteen naar huis om groepsbijeenkomsten te vermijden.

Corona Protocol indoor training CrossFit Mokum

Important, read carefully.

As of 1 July 2020, we will reopen in the form of a 1.5-meter society, in accordance with the measures of the RIVM and the government.

Ensuring the safety and health of our members and coaches always comes first. The following measures apply to make this possible. Read this carefully.

General measures

- **1,5 meters distance**
Always keep a distance of 1.5 meters from each other and the coaches before, during and after class.
- **Do not bring guests**
For now it is not yet allowed to bring non-members to the box.
- **Health check**
Upon entering you will be asked if you have any health complaints that may be related to Corona. If this is the case, you will unfortunately not be able to participate in the lesson. Also check and answer the questions yourself before you come to class.
- **Walking routes**
Follow the route indication. Enter through the overhead door, disinfect your hands before and after class and leave the training room through the kitchen - hallway - front door.
- **Clean regularly**
The gym will be cleaned regularly, we will also regularly clean all contact points in the gym, such as doorknobs and materials. The "chalk" buckets will be removed.
- **Reducing the number of members for the indoor classes**
The lessons will be reduced to a maximum of 8 participants, so that everyone can keep a distance of 1.5 meters.
- **Changing rooms and lounge closed, toilets closed as much as possible.**
For the time being, the dressing rooms and lounge will remain closed to prevent gatherings. Make sure you come to class already dressed in your gym clothes and bring your own water bottle and towel. The toilets are still closed as much as possible. Make sure you go to the toilet at home.
- **Ventilation**
The overhead door is fully opened before, during and after the indoor lessons, so that there is sufficient ventilation in the training room.

Below are the measures that apply during your visit to CrossFit Mokum.

Preclass measures:

1. Register for the lesson via the schedule in Sportbit. If you are not registered, you will not have access to the lesson.
2. Follow the RIVM rules:
 - a. Stay at home if you have mild cold-like symptoms, such as a sore throat, a runny nose, sneezing, a mild cough or a fever.
 - b. Stay home if you or your housemates have a fever or shortness of breath.
 - c. If you (or your housemates) feel better and have had not any symptoms for 24 hours you can train again.
3. The lounge remains closed. Bring your own water bottle and towel.
4. Changing rooms remain closed, so make sure you are already changed. Place your jacket or bag in the designated place in the training room.
5. The toilets are still closed as much as possible. Make sure to go to the toilet at home before you leave.
6. Do not come earlier than 10 minutes before the start of the lesson and wash your hands at home before you leave.
7. Enter through the overhead door.
8. Disinfect your hands immediately upon entry.

Measures during class:

1. Follow the designated walking routes.
2. Choose a spot. These are indicated with tape. Choose the place furthest from the entrance so that members who come in after you do not have to pass you.
3. Stick to your assigned area during class and keep 1.5 meters away at all times from others.
4. Leave your area only on the instructions of the coach.
5. Be especially mindful of each other and do nothing that might make another person feel uncomfortable.
6. Consider the prescribed RIVM rules:
 - Cough and sneeze in your elbow.
 - Use a tissue paper.
 - Don't shake hands.
7. Follow the coaches instructions at all times.
8. If you have any questions or doubts ask your coach, we are here to help you and keep you safe.
9. Make sure you clean all used equipment well after class. Of course you can also always clean it before use.
10. Have fun!

Finishing Class

1. The workout will finish within 45 minutes so you can thoroughly clean the used equipment and limit contact with the next class.
2. No fist bumps, handshakes, high fives or hugs 😞
3. Desinfect your hands after the class.
4. Everyone leaves the training room one by one. Follow the instructions of the coach.
5. Leave the training room through the kitchen - hallway - front door.
6. Go home right away to avoid group gatherings.