

Protocol outdoor training CrossFit Mokum

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

Locatie

Kasterleerpark, Nieuw Sloten. Ter hoogte van de Houthalenstraat.
Zie de afbeelding onder.

Inschrijven lessen

Inschrijven voor de lessen gaat, zoals gewoonlijk, via SportBit. Hier vind je ook de locatie.

Maatregelen en regels

We zullen er alles aan doen om de buiten trainingen veilig te laten verlopen, zodat iedereen gezond blijft! Om ervoor te zorgen dat we onze trainingen buiten kunnen blijven voortzetten, is het belangrijk dat we ook de regels en richtlijnen van het RIVM en de overheid volgen. Hiervoor vragen we je om de volgende maatregelen en regels te volgen:

Maatregelen voor de les:

1. Je kunt je tot een week van tevoren inschrijven voor de lessen, zodat iedereen mee kan doen.
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. Neem je eigen bidon en handdoek mee.
4. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les.
5. Blijf bij het toegewezen gebied staan en houd te allen tijde 1,5 meter afstand.
6. Desinfecteer je handen voor de les.

Tijdens de les:

1. Houd tijdens de les altijd 1,5 meter afstand.
2. Blijf tijdens de hele les bij jouw toegewezen gebied.
3. Let vooral op elkaar en doe niets waardoor een ander zich ongemakkelijk kan voelen.
4. Overweeg de voorgeschreven RIVM-regels:
 - Hoest en nies in je elleboog.
 - Gebruik een papieren zakdoekje.
 - Schud geen handen.
5. Volg te allen tijde de instructies van de coach.
6. Als je vragen of twijfels hebt, stel deze dan aan jouw coach, wij zijn er om je te helpen en veilig te houden.
7. Have fun!

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. Ga meteen naar huis om groepsbijeenkomsten te vermijden.

Protocol outdoor training CrossFit Mokum

Important, read carefully.

Location

Kasterleepark. Nieuw Sloten. Near Houthalenstraat. See image below.

Registration classes

Registration for the classes is, as usual, via SportBit. Here you can also find the location.

Measures and rules

We will do everything we can to ensure that the outdoor training runs safely, so that everyone stays healthy! To ensure that we are allowed to continue our training outside it is also important that we follow the rules and guidelines of the RIVM and the authorities. For this we urge you to follow the following measures and rules:

PreClass Measures:

1. You can register up to a week in advance for the lessons, so that everyone can participate.
2. Follow the RIVM rules:
 - 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.
 - Stay home if you or your housemates have a fever or shortness of breath.
 - If you (or your housemates) feel better and have had not any symptoms for 24 hours you can train again.
3. Bring your own water bottle and towel.
4. Do not come earlier than 10 minutes before the start of the lesson.
5. Stick to your assigned area and keep 1.5 meters apart at all times.
6. Desinfect your hands before the class.

During Class

1. Keep 1.5 meters apart at all times during class.
2. Stick to your assigned area during the entire class.
3. Be especially mindful of each other and do nothing that might make another person feel uncomfortable.
4. Consider the prescribed RIVM rules:
 - Cough and sneeze in your elbow.
 - Use a tissue paper.
 - Don't shake hands.
5. Follow the coaches instructions at all times.
6. If you have any questions or doubts ask your coach, we are here to help you and keep you safe.
7. 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. Go home right away to avoid group gatherings.

