

PROTOCOLLEN CROSSFIT

VERSIE 2.0 – 7 MEI 2020

Inhoud

1. Introductie
2. Reebok CrossFit Almere
3. Instructeurs
4. Ouder(s) en/of voogd(en)
5. Deelnemers tot en met 12 jaar
6. Deelnemers 13 tot en met 17 jaar
7. Deelnemers vanaf 18 jaar
8. Leveranciers

Introductie

Sinds zondag 15 maart 2020 zijn de deuren van Reebok CrossFit Almere gesloten geweest in verband met de maatregelen van de Nederlandse overheid omtrent het COVID-19 virus. Op dinsdag 21 april 2020 werd er in een persconferentie van premier Mark Rutte bekend gemaakt dat sportactiviteiten voor kinderen tot 18 jaar weer hervat mogen worden in de buitenlucht vanaf woensdag 29 april 2020. Op woensdag 6 mei 2020 werd er in een persconferentie van premier Mark Rutte bekend gemaakt dat sportactiviteiten voor volwassenen (18+) weer hervat mogen worden in de buitenlucht vanaf maandag 11 mei 2020.

Om onze lessen voor de kids (6 t/m 9 jaar), pre-teens (9 t/m 12 jaar), teens (13 t/m 17 jaar) en volwassenen (18+) op te starten op een veilige manier voor zowel de instructeurs als de deelnemers zijn deze protocollen opgesteld. Het is de verantwoordelijkheid van Reebok CrossFit Almere, de begeleiders, de ouder(s) en/of voogd(en) van de kinderen en de leden om zich hieraan te houden. De protocollen zijn geschreven aan de hand van de beschikbare informatie van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en van de gemeente Almere. Bij nieuwe informatie of maatregelen wordt dit document aangevuld en opnieuw verspreid onder alle betrokken partijen.

Reebok CrossFit Almere

1. Alle lessen voor de kids, (pre-)teens en volwassenen worden tot nader order buiten georganiseerd.
2. Er is een duidelijk aangegeven “kiss & ride” zone afgezet waar deelnemers kunnen worden afgezet indien zij met de auto komen waarbij de anderhalve meter afstand wordt gewaarborgd.
3. Er is een duidelijk aangegeven “pick-up” zone afgezet waar deelnemers kunnen worden opgehaald indien zij met de auto komen waarbij de anderhalve meter afstand wordt gewaarborgd.
4. Voor instructeurs en deelnemers die op de fiets komen zijn er zones in het fietsenrek waar zij hun fiets kunnen plaatsen waarbij de anderhalve meter afstand wordt gewaarborgd.
5. De looproute tussen de genoemde zones in punt 2, 3, 4 en 5 en de locatie van de lessen worden duidelijk aangegeven om de anderhalve meter afstand te waarborgen.
6. De locatie voor de buitenlessen is op het eigen parkeerterrein gelegen aan de Televisieweg 64 in Almere.
 - a. Dit gebied wordt afgezet met lint voor de veiligheid van de begeleiders en deelnemers van de les.

ALMERE

- b. Bezoekers die met de auto komen kunnen nog steeds parkeren op nabij gelegen openbare parkeerplekken.
 - c. Het gebied zorgt niet voor hinder aan andere gebruikers van het pand aan de Televisieweg 64 in Almere.
 - d. Het gebied is groot genoeg en zodanig afgezet dat instructeurs en deelnemers tenminste anderhalve meter afstand kunnen houden.
7. Voorzorgsmaatregelen worden getroffen om de locatie, de gebruikte attributen en contactoppervlakten schoon te houden.
 - a. Er is voldoende tijd tussen de lessen voor instructeurs om alle gebruikte attributen en contactoppervlakte schoon te maken.
 - b. Er zijn voldoende schoonmaak- en desinfectiemiddelen voor instructeurs om deze werkzaamheden te verrichten.
 - c. Er zijn voldoende veiligheidsmiddelen (zoals bijvoorbeeld handschoenen) voor de instructeurs.
 - d. Het delen van gebruikte attributen tijdens de lessen is niet toegestaan.
 - e. Het aanraken van instructeurs en deelnemers is niet toegestaan.
 - f. Het gebruik van attributen wordt geminimaliseerd tot één tot twee attributen per deelnemer.
8. Kleedkamers, douches, toiletten en de lounge ruimte zijn gesloten.
9. Het is niet toegestaan om te blijven kijken of te wachten bij de locatie.
10. Gevonden voorwerpen zoals handdoeken en drinkflessen dienen na het vinden te worden weggegooid.
11. Bij elke les is altijd tenminste één instructeur aanwezig om naast het verzorgen van de les zorg te dragen voor het hanteren van de protocollen in dit document.
12. Deze protocollen zijn op de fysieke locatie en de website terug te vinden.
13. Indien deze protocollen worden aangevuld, dient dit te worden gecommuniceerd met alle betrokkenen.

Instructeurs

1. Alle werkzaamheden die niet te maken hebben met het verzorgen van lessen dienen vanuit huis te worden gedaan.
2. Hou anderhalve meter afstand met de deelnemers
 - a. Bij de teens (vanaf 13 jaar) en volwassenen (18+) is het ook van belang om als instructeur te zorgen dat zij anderhalve meter van elkaar houden.
3. Geen fysiek contact met anderen te allen tijde.
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
5. Beperk het aanraken van je gezicht zoveel mogelijk.
6. Was je handen vaak en goed.
 - a. Volg de instructies die aanwezig zijn op de locatie.
 - b. Doe dit zodra je op de locatie aankomt.
 - c. Doe dit voor en na elke les.
 - d. Doe dit voor en na eten of drinken.
 - e. Doe dit na elk toiletbezoek.
 - f. Doe dit na het schoonmaken van gebruikte attributen of contactoppervlakten.
7. Draag bescherming wanneer mogelijk en toepasbaar (bijvoorbeeld handschoenen).

8. EHBO en een AED zijn te allen tijde beschikbaar en liggen niet achter slot en grendel.
9. Deel geen attributen met andere instructeurs of deelnemers.
10. Desinfecteer alles wat je hebt gebruikt na het volbrengen van een les, taak of andere verplichting.
11. Als je één van de volgende symptomen hebt blijf je thuis en laat je dit weten aan je manager: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
12. Als iemand in jouw huishouden één van de volgende symptomen heeft blijf je thuis en laat je dit weten aan je manager: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
13. Stuur deelnemers naar huis als zij één van de volgende symptomen hebben en neem contact op met ouder(s) en/of voogd(en): overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
14. De contactgegevens van ouder(s) en/of voogd(en) zijn up to date.
15. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
16. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Ouder(s) en/of voogd(en)

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op.
2. Hou anderhalve meter afstand met de instructeurs en andere deelnemers.
3. Zet uw kind(eren) af bij de aangegeven “kiss & ride” zone.
4. Haal uw kind(eren) op bij de aangegeven “pick-up” zone.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar de locatie en ga direct na de les weer weg.
6. Blijf in de auto bij het afzetten en ophalen van uw kind(eren).
7. Indien uw kind(eren) met de fiets komen graag voor het hek afscheid nemen.
8. U kunt niet blijven op de locatie om te wachten tot de les voorbij is of om kinderen te ondersteunen.
9. Help uw kind(eren) thuis met het wassen van de handen voor en na een bezoek aan ons.
10. Zorg dat de meegenomen spullen naar de locatie zoals drinkflessen en handdoeken ook mee naar huis gaan.
11. Hou uw kind(eren) thuis als één van de volgende symptomen aanwezig zijn en laat dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
12. Hou uw kind(eren) thuis als één van de volgende symptomen aanwezig zijn bij iemand uit uw huishouden en laat dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
13. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Deelnemers tot en met 12 jaar

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op.
2. Hou anderhalve meter afstand met de instructeurs.
3. Ga voordat je naar onze locatie komt naar het toilet.
4. Ga omgekleed naar de locatie met alleen een eigen drinkbeker en handdoek.
5. Was je handen tenminste twintig seconden voordat je naar ons toe komt en als je weer thuis aankomt.
6. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar de locatie en ga direct na de les weer weg.
7. Raak anderen niet aan als het niet nodig is.
8. Deel je trainingsattributen niet met andere deelnemers.
9. Deel je drinkbeker en handdoek niet met iemand anders.

ALMERE

10. Bij de aangegeven “kiss & ride” zone word je opgewacht en meegenomen door een instructeur naar het gebied waar je gaat trainen.
11. Indien je met de fiets komt word je opgewacht en meegenomen door een instructeur naar het gebied waar je gaat trainen.
12. Bij de aangegeven “pick-up” zone word je overgedragen aan je ouder(s) en/of voogd(en) als de les voorbij is.
13. Als je één van de volgende symptomen hebt blijf je thuis en laat je dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
14. Als iemand in jouw huishouden één van de volgende symptomen heeft blijf je thuis en laat je dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
15. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
16. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Deelnemers 13 tot en met 17 jaar

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op.
2. Hou anderhalve meter afstand met de instructeurs en de andere deelnemers.
3. Ga voordat je naar onze locatie komt naar het toilet.
4. Ga omgekleed naar de locatie met alleen een eigen drinkbeker en handdoek.
5. Was je handen tenminste twintig seconden voordat je naar ons toe komt en als je weer thuis aankomt.
6. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar de locatie en ga direct na de les weer weg.
7. Raak anderen niet aan.
8. Deel je trainingsattributen niet met andere deelnemers.
9. Deel je drinkbeker en handdoek niet met iemand anders.
10. Bij de aangegeven “kiss & ride” zone word je opgewacht en meegenomen door een instructeur naar het gebied waar je gaat trainen.
11. Indien je met de fiets komt word je opgewacht en meegenomen door een instructeur naar het gebied waar je gaat trainen.
12. Bij de aangegeven “pick-up” zone word je overgedragen aan je ouder(s) en/of voogd(en) als de les voorbij is.
13. Als je één van de volgende symptomen hebt blijf je thuis en laat je dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
14. Als iemand in jouw huishouden één van de volgende symptomen heeft blijf je thuis en laat je dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
15. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
16. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Deelnemers 18+

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op.
2. Hou anderhalve meter afstand met de instructeurs en de andere deelnemers.
3. Ga voordat je naar onze locatie komt naar het toilet.
4. Ga omgekleed naar de locatie met alleen een eigen drinkbeker en handdoek.
5. Was je handen tenminste twintig seconden voordat je naar ons toe komt en als je weer thuis aankomt.

ALMERE

6. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang naar de locatie en ga direct na de les weer weg.
7. Bij de aangegeven “wachtruimte” in de buurt van het trainingsgebied word je opgewacht en meegenomen door een instructeur voor het beginnen van de les.
8. Bij de aangegeven “exit” verlaat je het trainingsgebied zodra de les is afgelopen en verlaat je de locatie direct.
9. Raak anderen niet aan.
10. Deel je trainingsattributen niet met andere deelnemers.
11. Deel je drinkbeker en handdoek niet met iemand anders.
12. Als je één van de volgende symptomen hebt blijf je thuis en laat je dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
13. Als iemand in jouw huishouden één van de volgende symptomen heeft blijf je thuis en laat je dit weten aan de instructeurs: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
14. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
15. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Leveranciers

1. Volg de instructies van ons personeel op.
2. Hou anderhalve meter afstand met iedereen.
3. Plaats af te leveren goederen buiten de locatie wanneer mogelijk.
4. Laat ons personeel weten dat er een levering plaats vindt.
5. Laat tenminste vijftien minuten van tevoren aan ons personeel weten dat je onderweg bent.
6. Draag bescherming wanneer mogelijk en toepasbaar (bijvoorbeeld handschoenen).
7. Blijf zo kort mogelijk op de locatie.
8. Voorkom het aanraken van oppervlaktes wanneer mogelijk.