



CROSSFIT

MEPPEL

EST 2010

OUTDOOR PROTOCOLLEN

Inhoud

- 1. Introductie**
- 2. CrossFit Meppel**
- 3. Instructeurs**
- 4. Deelnemers**

1. Introductie

Sinds zondag 15 maart 2020 zijn de deuren van CrossFit Meppel 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 leden op te starten op een veilige manier, voor zowel de instructeurs als de deelnemers, zijn deze protocollen opgesteld. Het is de verantwoordelijkheid van CrossFit Meppel, de begeleiders 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 Meppel. Bij nieuwe informatie of maatregelen wordt dit document aangevuld en opnieuw verspreid onder alle betrokken partijen.

2. CrossFit Meppel

1. Alle lessen worden tot nader order buiten georganiseerd.
2. Er is een aangegeven parkeerzone waar deelnemers kunnen parkeren als ze met de auto komen.
3. Voor instructeurs en deelnemers die op de fiets komen is er een zone waar zij hun fiets kunnen plaatsen.
4. De locatie voor de buitenlessen is op het eigen buitenterrein en het parkeerterrein van CrossFit Meppel.
 - Dit gebied wordt gemarkeerd met tape of verf voor de veiligheid van de begeleiders en deelnemers van de les. Het gebied is groot genoeg en zodanig afgezet dat instructeurs en deelnemers tenminste anderhalve meter afstand kunnen houden.
 - Voorzorgsmaatregelen worden getroffen om de locatie, de gebruikte attributen en contactoppervlakten schoon te houden.
 - Er is voldoende tijd tussen de lessen voor instructeurs en deelnemers om alle gebruikte attributen en contactoppervlakte schoon te maken.
 - Er zijn voldoende schoonmaak- en desinfecteermiddelen voor instructeurs en deelnemers om deze werkzaamheden te verrichten.
 - Er zijn voldoende veiligheidsmiddelen (zoals bijvoorbeeld handschoenen) voor de instructeurs.
 - Het delen van gebruikte attributen tijdens de lessen is niet toegestaan.
 - Het aanraken van instructeurs en deelnemers is niet toegestaan.
 - Het gebruik van attributen wordt geminimaliseerd tot één tot twee attributen per deelnemer.
5. Kleedkamers, douches, toiletten en de lounge ruimte zijn gesloten.
6. Het is niet toegestaan om te blijven kijken of te wachten bij de locatie.
7. Gevonden voorwerpen zoals handdoeken en drinkflessen dienen na het vinden te worden weggegooid.
8. 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.
9. Deze protocollen zijn op de website terug te vinden.
10. Indien deze protocollen worden aangevuld, dient dit te worden gecommuniceerd met alle betrokkenen.

3. Instructeurs

Alle werkzaamheden die niet te maken hebben met het verzorgen van lessen dienen vanuit huis te worden gedaan.

1. Hou anderhalve meter afstand met de deelnemers.
2. Geen fysiek contact met anderen te allen tijde.
3. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
4. Beperk het aanraken van je gezicht zoveel mogelijk.
5. Was/Desinfecteer je handen vaak en goed.
 - Volg de instructies die aanwezig zijn op de locatie.
 - Doe dit zodra je op de locatie aankomt.
 - Doe dit voor en na elke les.
 - Doe dit voor en na eten of drinken.
 - Doe dit na elk toiletbezoek.
 - Doe dit na het schoonmaken van gebruikte attributen of contactoppervlakten.
6. EHBO en een AED zijn te allen tijde beschikbaar en liggen niet achter slot en grendel.
7. Deel geen attributen met andere instructeurs of deelnemers.
8. Desinfecteer alles wat je hebt gebruikt na het volbrengen van een les, taak of andere verplichting.
9. Als je één van de volgende symptomen hebt blijf je thuis en laat je dit weten aan Jos of Sierk: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
10. Als iemand in jouw huishouden één van de volgende symptomen heeft blijf je thuis en laat je dit weten aan Jos of Sierk: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
11. Stuur deelnemers naar huis als zij één van de volgende symptomen hebben en neem contact op met de contactpersoon: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
12. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.

4. Deelnemers

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. Blijf in de auto of bij je fiets, je wordt gehaald door een instructeur voor het beginnen van de les.
8. Je verlaat 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 Jos: 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 Jos: 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.