

## **Back-in-the-box-protocol**

### **Zaalindeling:**

We hebben de zaal opgedeeld in 2 verschillende soorten vakken. Deze vakken zijn genummerd en gekoppeld aan je inschrijfnummer in Sportbit. Als je dus als 8<sup>e</sup> op de lijst in "Sportbit" bent aangemerkt, is het de bedoeling dat je je naar vak nummer 8 begeeft bij aanvang van de les.

#### **1: Grote vakken**

Dit zijn de vakken waarin je voor de les gaat staan. Deze zijn tevens genummerd en gekoppeld aan je inschrijfnummer. Hier wacht je op verdere instructies van de trainer. In deze vakken worden ook de workouts gedaan waarbij veel/groot materiaal benodigd is, zoals bijvoorbeeld: roeiers, barbells, boxen etc.

#### **2: Pull up stations**

Dit zijn de stations waar we trainen als er gebruik gemaakt moet worden van het pull up rek. We gaan ervoor zorgen dat er voor alle 12 plekken een pull up station is.

### **Looppaden**

Alle vakken zijn te bereiken via looppaden. Je komt binnen via de voordeur en loopt naar je vak. Als de les is afgelopen, ga je via de roldeur weer naar buiten toe.

### **WC/Douches**

De toiletten zijn open. Na gebruik was en ontsmet je je handen. De kleedkamer is wel open en je kunt hier je spullen kwijt. De douches houden we nog wel gesloten. Kom zoveel mogelijk omgekleed naar de gym en ga voor je vertrekt nog een keer naar de WC om er zo voor te zorgen dat we zo min mogelijk gebruik maken van de faciliteiten.

### **Hygiëne**

Bij binnenkomst ontsmet je je handen. Na de workout maak je het gebruikte materiaal schoon met de flesjes desinfectiespray en droog je het vervolgens af met het papier dat bij je station staat. Het gebruik van je eigen handdoek tussentijds is verplicht.

**Voor de sporters:**

1. Neem een handdoek en gevulde drinkfles mee naar de box.
2. Houd 1,5 meter afstand.
3. Kom alleen op afspraak of met een reservering.
4. Bij binnenkomst ontsmet je je handen.
5. Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de accommodatie.
6. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, 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. Schud geen handen en geef geen high fives.
9. Volg altijd de aanwijzingen van de coach 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.
12. Verlaat direct na het sporten de accommodatie.

**Voor Coaches:**

1. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
2. Houd 1,5 meter afstand.
3. Schud geen handen.
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
5. Was je handen min. 6x per dag, volgens de instructie. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
6. Deel je werkbenodigdheden niet met anderen.
7. Houd spullen, materialen, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon. Bij voorkeur desinfecteren.
8. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
9. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.