



PROTOCOLLEN COVID-19 CROSSFIT ZEEWOLDE

VERSIE 5.0 – 22 juni 2020 (ingang per 1 juli 2020)

Inhoud

1. Introductie & uitgangspunten
2. CrossFit Zeewolde
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
9. Bijlagen bij dit document

Introductie & uitgangspunten

Sinds zondag 15 maart 2020 zijn de deuren van CrossFit Zeewolde 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.

Begin juni werd door het kabinet bekend gemaakt dat sportscholen per 1 juli 2020 weer geopend mogen worden en alle activiteiten weer hervat kunnen worden, als wordt voldaan aan de volgende uitgangspunten:

- Het bieden van een gezonde activiteit
- Naleven van de 1,5 meter maatregelen
- Er is nimmer sprake van rechtstreeks fysiek contact tussen sporter en medewerker
- Aanvullende hygiëne maatregelen
- Goede ventilatie
- Triage of gezondheidscheck bij aanvang van de les

Op 18 juni 2020 hebben wij schriftelijk toestemming gekregen van de gemeente Zeewolde om deze protocollen uit te voeren per 1 juli 2020, onder voorbehoud van toestemming van de overheid. Wij mogen van de gemeente Zeewolde zelf versoepelende maatregelen verwerken in ons plan van aanpak en hoeven daarvoor geen aanvullende toestemming meer te vragen. Wij moeten daarbij de bovengenoemde uitgangspunten blijven hanteren.

Om de uitgangspunten na te kunnen leven en om onze lessen voor de Pre-Teens (8 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. Wij hebben de protocollen zo opgesteld dat voor elke partij duidelijk is aan welke maatregelen zij moeten voldoen. Het is de verantwoordelijkheid van CrossFit Zeewolde, de begeleiders, de ouder(s) en/of voogd(en) van de kinderen en de leden om zich hieraan te houden. Omdat CrossFit geen overkoepelende brancheorganisatie heeft, zijn deze protocollen geschreven aan de hand van de beschikbare informatie van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de Fitness brancheorganisatie NLactief en de overkoepelende sportbranche NOC*NSF. Bij nieuwe informatie of maatregelen wordt dit document aangevuld en opnieuw verspreid onder alle betrokken partijen.



CrossFit Zeewolde

Ten behoeve van de veiligheid van de sporters en de medewerkers zal CrossFit Zeewolde de volgende maatregelen nemen om het binnensporten veilig en verantwoord te kunnen laten plaatsvinden:

1. Ventilatie. CrossFit Zeewolde beschikt niet over mechanische ventilatie of airconditioning en er is derhalve dus geen sprake van recirculatie van (vervuilde)lucht. CrossFit Zeewolde zal zoveel mogelijk ventileren met verse buitenlucht door te allen tijden de grote overhead deur aan de achterzijde geheel open te zetten, alsmede de voordeur en tussendeur van de kantine. Dit zorgt voor een verse luchtstroom met schone buitenlucht. Dit in combinatie met het feit dat de ruimte zeer groot is (300m²) en vooral erg hoog (5,5m) zal er voldoende ventilatie optreden en krijgen aerosol deeltjes geen kans. Zie punt 4 voor verdere verdieping.
2. Triage of gezondheidscheck. Voorafgaand aan het reserveren voor een les en voor aanvang van elke les zullen alle deelnemers een gezondheidscheck krijgen in de vorm van een aantal vragen (zie bijlage 1 bij dit document). De gezondheidscheck heeft als doel om vast te stellen of de sporter gezond is, geen enkel begin van klachten heeft die passen bij COVID-19 of deel uitmaakt van een lopend contactonderzoek. Ook geldt dat niemand binnen het gezin/de thuissituatie van de sporter koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Ditzelfde geldt ook voor de medewerkers voor aanvang van het werk. Beide partijen dragen hierin een grote eigen verantwoordelijkheid.
3. CrossFit Zeewolde weet te allen tijden wie er aanwezig is in de box. Er wordt alleen toegang verleend aan leden van CrossFit Zeewolde en zij dienen zich verplicht in te schrijven via ons reserveringssysteem SportBit manager.
4. Het maximale aantal deelnemers voor een enkele les blijft zoals altijd op 12 personen, exclusief de trainer. Dit betekent in totaal 13 personen. Dit is vele malen minder dan het aanbevolen maximale aantal deelnemers van het RIVM, wat per 1 juli op 100 staat per tijdsblok. Daarnaast heeft elke deelnemer bij een enkele les ruim 23 vierkante meter (m²) en zelfs 127 kubieke meter (m³) ter beschikking. Dit is vele malen meer dan het aanbevolen aantal kubieke meters (m³) van het RIVM, namelijk 10m³ per deelnemer. In uitzonderlijke gevallen zal CrossFit Zeewolde 2 lessen tegelijk geven. De 2^e les zal een maximum aantal deelnemers van 8 hebben. Dit betekent dat er, inclusief trainers, maximaal 22 personen tegelijk aanwezig zijn in de hal. In dit geval betekent dit dat elke deelnemer 13,6 vierkante meter (m²) en 75 kubieke meter (m³) ter beschikking heeft. Dit is nog steeds vele malen meer dan het aanbevolen aantal kubieke meters van het RIVM (10m³).
5. CrossFit Zeewolde zal haar leden verzoeken om zoveel mogelijk met de fiets te komen zodat wij ons buiten ook aan de 1,5 meter afstand kunnen houden.
6. Er is een "kiss & ride" zone aangewezen waar deelnemers kunnen worden afgezet indien zij met de auto komen waarbij de anderhalve meter afstand wordt gewaarborgd. Dit is de locatie voor de ingang van de parkeerplaats op het '50m punt'.
7. Er is een "pick-up" zone aangewezen waar deelnemers kunnen worden opgehaald indien zij met de auto komen waarbij de anderhalve meter afstand wordt gewaarborgd. Dit is de stoep voor het Griekse restaurant.
8. Voor instructeurs en deelnemers die op de fiets komen wordt verzocht deze fietsen achter en aan de zijkant van de CrossFit box te plaatsen, met inachtneming van 1,5m afstand. Zij kunnen via het hek van het haverterrein deze locatie bereiken.
9. Looproute. De deelnemers mogen via de voordeur/kantine de box betreden en dienen via de overhead deur aan de achterzijde de box te verlaten. Deelnemers die wachten tot de volgende les begint kunnen dit in de kantine doen, of boven op de entresol, met inachtneming van de 1,5m afstand.



10. Alle deuren blijven te allen tijden openstaan, met uitzondering van het toilet, om het aantal contactoppervlakten te verminderen.
11. CrossFit Zeewolde zal duidelijk aangeven waar 1 persoon mag trainen om de 1,5m te waarborgen. Wij hebben dit in het verleden altijd al gedaan, in verband met de veiligheid tijdens gewichtheffen. Elke deelnemer heeft zijn eigen zone waarin hij/zij veilig kan trainen.
12. Voorzorgsmaatregelen worden getroffen om de locatie, de gebruikte attributen en contactoppervlakten schoon te houden:
 - a. Er is voldoende tijd tussen de lessen voor instructeurs en deelnemers om alle gebruikte attributen en contactoppervlaktes schoon te maken.
 - b. Er zijn voldoende schoonmaak- en desinfecteermiddelen voor instructeurs en deelnemers om deze werkzaamheden te verrichten.
 - c. Het delen van gebruikte attributen tijdens de lessen is niet toegestaan.
 - d. Het aanraken van instructeurs en deelnemers is niet toegestaan.
 - e. Het gebruik van attributen wordt geminimaliseerd tot één tot twee attributen per deelnemer en worden na de les grondig schoongemaakt door de deelnemers.
13. CrossFit Zeewolde beschikt niet over apparatuur (behalve 6 roeiers en 1 Air Bike) en heeft daarom geen aanvullende maatregelen met betrekking tot het gebruik van apparatuur. Bij het gebruik van de roeiers en/of Airbike gelden de maatregelen van punt 11 en 12.
14. CrossFit Zeewolde beschikt niet over kleedkamers, douches of andere faciliteiten van gelijke strekking.
15. De toiletgroep mag maximaal door 1 persoon tegelijk gebruikt worden. De gebruiker reinigt zelf voor en na gebruik het toilet met schoonmaakspullen die door CrossFit Zeewolde beschikbaar worden gesteld. CrossFit Zeewolde zal meerdere malen per dag de toiletgroep controleren op hygiëne en indien nodig extra reinigen.
16. De horeca (kantine) is, in lijn met de richtlijnen van het RIVM, open. Ook in de horeca dient de 1,5 meter afstand gewaarborgd te worden. Het is mogelijk om consumpties te nuttigen in de kantine of te verkopen via een pintransactie of automatische incasso. Voor het nuttigen van consumpties in de kantine dient de gereserveerde tijd door de sporter als kader.
17. Elke les duurt maximaal 1 uur. Het is niet toegestaan om te blijven kijken of te wachten bij de locatie. Deelnemers aan een les mogen niet eerder aanwezig zijn dan 5 minuten voor de les en dienen na de les direct te vertrekken.
18. Gevonden voorwerpen zoals handdoeken en drinkflessen dienen na het vinden te worden weggegooid.
19. 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. Alle medewerkers zijn op de hoogte van deze protocollen.
20. CrossFit Zeewolde beschikt niet over een receptie en heeft dan ook geen andere medewerkers die aanwezig zijn, behalve de trainer die lesgeeft.
21. Deze protocollen zijn op de fysieke locatie en de website terug te vinden.
22. 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. Voor aanvang van de les worden de vragen van de gezondheidschecklist afgewerkt (zie bijlage 1). Indien een deelnemer een van de vragen met 'Ja' beantwoord mag deze persoon niet deelnemen aan de les en dient direct te vertrekken.
3. Door goede triage en het volgen van de maatregelen is geen extra persoonlijke bescherming nodig voor de instructeurs.



4. Laat de deuren na de les zo lang mogelijk open staan voor extra ventilatie.
5. 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.
6. Geen fysiek contact met anderen te allen tijde.
7. Hoest en nies in je ellenboog en gebruik papieren zakdoekjes.
8. Beperk het aanraken van je gezicht zoveel mogelijk.
9. 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.
10. EHBO is te allen tijde beschikbaar en liggen niet achter slot en grendel.
11. Deel geen attributen met andere instructeurs of deelnemers.
12. Desinfecteer alles wat je hebt gebruikt na het volbrengen van een les, taak of andere verplichting.
13. Als je één van de volgende symptomen hebt blijf je thuis en laat je dit weten aan je box manager: 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 je box manager: overmatig niezen, hoesten, (neus)verkoudheid, keelpijn of koorts.
15. 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. Gebruik hiervoor de gezondheidschecklist, zie punt 2.
23. De contactgegevens van ouder(s) en/of voogd(en) zijn up to date.
24. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
25. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Ouder(s) en/of voogd(en)

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op en werk mee aan de gezondheidscheck.
2. Hou anderhalve meter afstand met de instructeurs en andere deelnemers.
3. Zet uw kind(eren) af bij de aangewezen "kiss & ride" zone.
4. Haal uw kind(eren) op bij de aangewezen "pick-up" zone.
5. Kom niet eerder dan 5 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 uw kind een handdoek en bidon meeneemt naar de les.
11. Zorg dat de meegenomen spullen naar de locatie zoals drinkflessen en handdoeken ook mee naar huis gaan.
12. 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.
13. 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.



14. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Deelnemers tot en met 12 jaar

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op en werk mee aan de gezondheidscheck.
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 5 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.
10. Bij de aangewezen “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. Ben je ziek, of ben je in de afgelopen 72 uur ziek geweest, dan blijf je thuis.
14. 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.
15. 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.
16. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
17. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Deelnemers 13 tot en met 17 jaar

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op en werk mee aan de gezondheidscheck.
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 5 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 aangewezen “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 aangewezen “pick-up” zone word je overgedragen aan je ouder(s) en/of voogd(en) als de les voorbij is.
13. Ben je ziek, of ben je in de afgelopen 72 uur ziek geweest, dan blijf je thuis.



14. 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.
15. 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.
16. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
17. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Deelnemers 18+

1. Volg altijd de instructies van onze instructeurs op en werk mee aan de gezondheidscheck.
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 5 minuten voor aanvang naar de locatie en ga direct na de les weer weg.
7. Bij de kantine of entresol word je opgewacht en meegenomen door een instructeur voor het beginnen van de les.
8. Neem je spullen mee naar de trainingslocatie zodat je na de les niet meer in de kantine hoeft te komen.
9. Bij de aangegeven "exit" (grote overhead deur achterzijde) verlaat je de box zodra de les is afgelopen en verlaat je de locatie direct.
10. Raak anderen niet aan.
11. Deel je trainingsattributen niet met andere deelnemers.
12. Deel je drinkbeker en handdoek niet met iemand anders.
13. Ben je ziek, of ben je in de afgelopen 72 uur ziek geweest, dan blijf je thuis.
14. 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.
15. 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.
16. Vermijd het gebruik van het openbaar vervoer wanneer mogelijk.
17. Kom alleen of met mensen uit je huishouden.

Leveranciers

1. Volg altijd de instructies van ons personeel op en werk mee aan de gezondheidscheck.
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.

Bijlagen bij dit document

BIJLAGE 1: Gezondheidschecklist



Rijksoverheid

Check: Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaak-
verlies

Heb je op dit moment een
huisgenoot met koorts en/of
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus
gehad en is dit de afgelopen
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot /gezinslid
met het nieuwe coronavirus en
heb je in de afgelopen 14 dagen
contact met hem/haar gehad
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je
direct contact hebt gehad met
iemand waarbij het nieuwe
coronavirus is vastgesteld?



Meer informatie: [rivm.nl/covid19](https://www.rivm.nl/covid19)

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak



coronavirus