

Corona protocol

- Ook bij ons gelden ook de basisregels zoals overal. Heb je verkoudheidsklachten of andere klachten die kunnen wijzen op het Covid-19? Blijf thuis!
- We hebben het rooster flink uitgebreid, aangezien we maar 10 deelnemers per les kwijt kunnen. Het rooster wat we vóór deze coronacrisis hadden is hetzelfde gebleven, alleen we hebben extra lessen toegevoegd. We hopen zo al onze leden kwijt te kunnen. We geven het nogmaals aan: kom wanneer je kan én niet wanneer je wil. Het gezamenlijk sporten komt vanzelf wel weer.
- Zorg dat je maximaal 5 min. voor de training aanwezig bent en dus niet eerder. Na de training dien je gelijk de accommodatie te verlaten.
- Was je handen voordat de les begint. Wij hebben een aantal handpompjes staan op de picknicktafel, zorg ervoor dat je je handen ontsmet voordat de training start.
- Het aanmelden voor een training kan in deze periode 1 dag van te voren (vanaf 00.00 uur 's nachts). Het afmelden kan in de ochtend en middag tot 2 uur van te voren en in de avond 3 uur van te voren. Wanneer je te laat afmeld, dan kan de les in rekening worden gebracht. Bij een strippenkaart ben je je strip sowieso kwijt om wat voor redding dan ook.
- Zoals je waarschijnlijk al had vernomen is het maximum 10 deelnemers per training. De training gaat door vanaf minimaal 3 deelnemers. Staan er minder dan 3 deelnemers aangemeld, dan wordt de training automatisch een uur van te voren geannuleerd.
- Houdt ten alle tijden 1,5m afstand van je medesporters en trainers. Wij als trainers dienen ook 1,5m afstand te houden. Onze trainingen zijn hier ook op ingericht.
- We delen GEEN materialen, om de kans op verspreiding zoveel mogelijk tegen te gaan. We hanteren dus geen doordraaisysteem. Elke deelnemer heeft zijn eigen zone + materialen ter beschikking. Het delen van materialen is dus niet toegestaan, net als het lopen naar een andere zone toe. De zones zijn duidelijk aangegeven.
- Alle trainingen duren in deze periode 45 min. Zo hebben we 15 min. tussen elke les om alles schoon te maken en te wisselen van groep. We creëren dan geen grote groepsvorming op de accommodatie.
- De warming-up vind ook plaats in je eigen zone. Hardlopen en oefeningen verspreid over het terrein zullen we dus de komende tijd niet doen.
- Het is verplicht om in deze periode een handdoek mee te nemen tijdens de trainingen. Vanwege de hitte zweet je sneller, een handdoek is dan hygiënischer.
- Normaal gesproken kunnen alle sleutels/waardevolle spullen in de bus gelegd worden, maar helaas kan dat in deze periode niet. Je zal je eigen spullen bij je moeten houden. Neem dus een tas mee. Daar kan dan ook je drinken + handdoek in.

- Heb je een onbeperkt abonnement? We snappen dat je staat te popelen om alle gemiste trainingen in te halen, maar we willen je toch vragen om niet elke dag te komen. Houd rekening met elkaar. Onze plekken zijn schaars. Gun elkaar een moment om te sporten. We bieden elke week nog steeds een online workout aan, wellicht is dat een optie?
- Na de les dien je zelf je spullen die je hebt gebruik schoon te maken. De trainer komt langs met desinfecterende spray en papieren doekjes. Alleen de trainer gebruikt de spray.
- Alle trainers zullen handschoenen dragen.
- Je bent vrij om handschoentjes/mondkapjes te dragen, maar deze moet je zelf meenemen/aanschaffen.
- Met de boks-lessen zijn binnenhandschoenen verplicht. Heb je deze niet? Dan kun je ze bestellen via onze webshop of terplekke kopen en achteraf betalen met een tikkie. We hebben er genoeg op voorraad en kosten €5,-. We doen niet aan lenen. Vergeten? Dan moet je nieuwe kopen, of boksen zonder handschoenen (en dat doet zeer). Deze handschoenen worden alleen verkocht voor het boksen.
- Je kan ook je eigen set bokshandschoenen kopen voor €45,-. Zo hoef je deze nooit te delen met anderen. Dit kan ook via onze webshop.
- Bokslessen zullen uitsluitend op de boks-zakken plaatsvinden en niet op elkaar.
- Het valt niet mee om aan al deze maatregelen te voldoen, maar we willen niet als politieagent optreden. We hopen daarom dat ieder zijn eigen verantwoordelijkheid neemt. Heb jij nog tips of ideeën voor ons? Laat het gerust weten!