



BINNEN LESSEN

Goed nieuws.

Na 16 weken gesloten te zijn geweest mogen we vanaf 1 juli weer binnen sporten!

Wel zijn er een aantal regels waar elke sporter zich aan moeten houden. Op deze manier kunnen we gezamenlijk veilig sporten en gelijktijdig een bijdrage leveren aan het onder controle houden van het Covid_19 virus.

Zorg ervoor dat je een goede voorbereiding treft voordat je deelneemt aan de binnen lessen. Op deze manier dragen we met zijn alle bij aan een veilige omgeving voor iedere deelnemer.

Vorbereiding thuis

1. Schrijf je in voor de les via de Fabriek SportBit-app
2. Ben er zeker van dat je in goede gezondheid verkeerd. Niet alleen voor je eigen veiligheid maar ook voor je mede sporters. Blijf thuis als:
 - Je ziek bent of je niet lekker voelt
 - Je moet hoesten of veelvuldig niezen (hooikoorts)
 - Je de afgelopen week ziek bent geweest
 - Een van je huisgenoten ziek is
3. Kom bij voorkeur al gekleed in je sportkleding
Er kunnen maximaal 5 personen in de kleedkamer
4. Eigen handdoek is verplicht
5. Was je handen grondig voordat je naar de les komt

Deelname aan de les

1. Zorg dat je NIET eerder dan 10 minuten voor aanvang van je les aanwezig bent
2. Spullen kunnen in de kleedkamers geplaatst worden. Laat waardevolle spullen thuis (telefoon en FitAid-kaart kunnen tijdens je les, beneden in het daarvoor bestemde rekje geplaatst worden)
3. Er is GEEN chalk aanwezig. Vloeibare chalk is toegestaan. LET OP; je bent verplicht de gebruikte materialen grondig te ontdoen van de chalk en ten alle tijde een handdoek op de vloer te plaatsen zodat er geen chalk op het rubber komt
4. I.v.m. hygiëne: houd zweetdruppels op de vloer beperkt (shirt aanhouden kan hierbij helpen)
Gebruik je handdoek wanneer er push-up, burpees e.d. uitgevoerd worden (uithijgen na je WOD mag op je handdoek maar niet op het rubber)
5. Na gebruik van het toilet: desinfecteer klinken, slot, drukplaat en kraan met de aanwezige spray
6. Volg ten alle tijden de instructies van de coach
7. Kom als het kan op de fiets of te voet. Fietsen parkeren op de hiervoor aangegeven plaats. Er zijn een beperkt aantal parkeerplaatsen op het terrein (vakken met bordje P-CrossFit Fabriek) en buiten het hek mag je alleen parkeren met in achtname van de gemeentelijke parkeerregels



Einde van de les

1. Contact is tijdens de les toegestaan. Dit betekent dat we materialen mogen delen en desgewenst een "high five" mogen geven.
2. Zorgvuldig ontsmetten van de gebruikte materialen met de daarvoor bestemde spray en doek (eventueel je eigen handdoek) **GEBRUIK DE SPRAY NIET RECHTSTREEKS OP HET MATERIAAL**
3. Na de les mag je in de lounge ruimte zitten met inachtneming van de 1,5 meter regel.
4. Na gebruik van de douche deze desinfecteren met de aanwezige spray
5. Houd rekening met de 1,5 meter regel in de kleedkamer
6. Cooling down mag op het gras bij de uitgang met inachtneming van de 1,5 meter regel

Om alles goed te laten verlopen en weer fris en fruitig te starten op 1 juli zullen wij dinsdag 30 juni gesloten zijn.

Maak je (nog) geen gebruik van de SportBit-app, dan is dit sterk aan te raden. Deze app vergemakkelijkt je in/uitschrijvingen alsmede de push-berichten. Binnenkort ontvangen jullie bericht over o.a. het zomerrooster.

Wij staan te poppelen om de lessen weer te verzorgen zoals ze bedoeld zijn en jullie van Fabriek mogen verwachten.

Liefs,

Victor, Chantal, Daan, Danique, Johan en Noortje