

--ENGLISH BELOW --

CROSSFIT BINK 36



PROTOCOL TRAININGEN

Goed nieuws! Sinds 11 mei waren we al gestart met groepstrainingen op onze buitenlocatie; vanaf woensdag 01 juli mogen we ook weer binnen trainingen verzorgen. We zijn hier super blij mee! Hieronder vind je een aantal regels terug om ervoor te zorgen dat we op een veilige en leuke manier met elkaar kunnen sporten. Neem dit protocol goed door, mochten er vragen zijn, aarzel niet om ons te contacteren

1. Waar kunnen we sporten op de box?

We kunnen dus zowel binnen als buiten weer trainen. We zullen 2 trainingszalen hebben. Zaal 1, binnen in de box, en zaal 2 buiten terrein van de box (voor de roldeur).

2. Met hoeveel mensen kunnen we sporten?

De groepstrainingen zullen bestaan uit 10 tot 12 personen.

3. Wanneer kunnen we sporten?

We hebben een les rooster voor binnen- en buitentrainingen opgemaakt waarvoor je kan reserveren. We hebben ons bestaande les aanbod nog verder uitgebreid met extra lessen en zullen wekelijks evalueren of er nog verdere aanpassingen nodig zijn.

4. Kan iedereen onbeperkt sporten op de box?

Waar we aanvankelijk iedereen gevraagd hadden om "sociaal" te sporten, bieden we nu graag terug het onbeperkte sporten aan. Wel graag rekening houden met de drukke tijdstippen en waar mogelijk een plekje te reserveren tijdens minder drukke uren.

Om een zo groot mogelijk trainingsaanbod te blijven voorzien, blijven we per week 4 homeworks en 4 running wods aanbieden. Daarnaast blijven ook de online yoga lessen verder plaats vinden.

5. Hoe zal een les op de box eruit zien?

Om alles vlekkeloos te laten verlopen, zijn er een aantal regels die we met z'n allen zullen moeten respecteren. We hadden het ook liever anders gezien, maar dit is nu gewoon noodzakelijk op dit moment om de box open te houden.

5.1. Aanwezigheid les

Om de 1.5m regel te kunnen waarborgen vragen we jullie **uiterlijk 5min** voor de les aanvangt op de les aanwezig te zijn (niet eerder). Hou er rekening mee dat als je met de auto komt, je dient te parkeren op de grote parking op het terrein, je kan dus niet parkeren aan de box zelf.

Zorg ervoor dat je aanwezig bent als je je inschrijft voor een wod. Denk dus goed na vooraleer je een les reserveert of je daadwerkelijk op die dag/uur kan aanwezig zijn.

5.2. Betreden les ruimte

Binnen ruimte

Als je je hebt ingeschreven voor een les binnen de box, zal je de box betreden via de oude open gym ingang. Nogmaals, kom niet eerder dan 5min binnen om de veilige afstand te kunnen waarborgen. De in- en uitgang zal via de open gym ruimte plaats vinden, en zal keurig gemarkeerd zijn via pijlen IN en pijlen UIT, gelieve het gangpad te respecteren. Desinfectie middel zal ter beschikking staan aan de ingang waar je je handen kan reinigen.

Buiten ruimte

Als je bent ingeschreven voor een buiten les, is de in- en uitgang buiten op de box, zoals we al sinds 11 mei keurig doen.

5.3. Verloop les binnen

De lessen zullen elk een vlak hebben waarop jij je workout kan doen. De vakken zullen zo ingedeeld worden dat je een stuk van het pull up rek ter beschikking hebt en je materiaal op een veilige afstand van elkaar kan plaatsen. 5min voor de aanvang van de les kan je een werkplaats uitkiezen, en je blijft gedurende de gehele les op dit werkvlak staan.

5.4. Verloop les buiten

De lessen zullen elk een 2m vlak hebben waarop jij je workout kan doen. 5min voor de aanvang van de les kan je een werkplaats uitkiezen, en je blijft gedurende de gehele les op dit werkvlak staan.

5.5. Duur van de lessen

De lessen zullen 45min duren zodat we de veiligheid kunnen garanderen en de transitie tussen de lessen gewaarborgd kan worden.

We hebben een online leaderboard, SugarWod, waar je je scores kan invullen.

5.6. Schoonmaak spullen

Na de les heb je 5 min om al je materiaal schoon te maken zodat dezelfde spullen gereinigd kunnen gebruikt worden door de volgende groep.

5.7. Na de les

Na de les en schoonmaak spullen vragen we je vriendelijk om meteen het terrein te verlaten. We begrijpen dat de sociale contacten en praatjes een heel belangrijk onderdeel van crossfit is, maar het is even niet anders voor nu.

5.8. Behoud de 1.5m afstand

We kunnen het niet genoeg benadrukken, maar aub, respecteer de 1.5m afstand voor, tijdens en na de les.

6. Is de box toegankelijk? Kan ik me omkleden? Douchen? Water nemen?

De box is **vanaf 01 juli** toegankelijk voor de leden.

De koffieruimte blijft echter gesloten. Je kan eventueel water vullen, maar zorg er voor dat je voldoende drinken mee hebt, en de 1,5m afstand blijft respecteren. De douches, omkleedkamers en toiletten zijn **wel** weer toegankelijk.

7. Kan ik vrij trainen op de box?

Ja open gym is beschikbaar tijdens specifieke tijden, zie lesrooster.

8. Ik voel me ziek, wat nu?

Onnodig te zeggen dit, maar alsjeblief mensen, als je je niet lekker voelt, als is het maar 1%, blijf aub thuis en verzorg je goed.

8. Tot slot

We kunnen het niet genoeg benadrukken, maar we vragen iedereen die aan deze lessen meedoet, deze regels ter harte te nemen, om te garanderen dat we met z'n allen veilig kunnen sporten, dat iedereen aan de lessen kan deelnemen en dat we de box open kunnen houden!

CROSSFIT BINK 36



PROTOCOL OUTSIDE TRAINING

Good news! As from May 11, we already started with groups training at our outdoor location; as from Wednesday 01 July we can also provide indoor training again. We are really happy with this evolvement! Below you will find a number of rules to ensure we can workout together in a safe and fun way. So please, take good note of this protocol and let us know if you have any questions.

1. Where can we train at the box?

We can train inside the box as well as at our outdoor area. We will have 2 training rooms. Room 1 will be inside the box, room 2 will be the outside area of the box (in front of the roller/garage door).

2. With how many people can we train?

The groups training will be up to 10 to 12 people.

3. When can we train?

We have made a schedule with inside and outdoor classes for which you can reserve. We have extended our existing schedule with extra classes and we will evaluate on a weekly basis whether adjustments in the schedule are needed.

4. Can everyone train unlimited at the box?

Initially we asked everyone to respect the principle of “social training” to ensure everyone has the possibility to train. With the additional training space and classes we can allow as from 01 July the unlimited training again. Please do take into consideration the “busy” training hours, so where possible reserve a spot in a less busy training class.

In order to ensure a broad training scheme, we will continue offering weekly 4 home wods and 4 running wods. In addition we plan to continue as well the online yoga classes.

5. How will the training outside at the box look like

To ensure a smooth process, we need to respect a number of rules all of us together. We for sure would prefer a more flexible approach but for now this is necessary to ensure we can keep the box open.

5.1. Be present at the class

To ensure the 1.5m distance rule we ask you to be present at the class **at the earliest 5min** before the class starts, so don't come earlier than that please. Bear in mind that you can park the car only at the big parking lot in the Bink area, so not at the box itself.

Please make sure that you are there when you subscribe for a class. So reflect well before you reserve a spot whether you can be present that particular day/time.

5.2. Entering the classroom

Inside the box

If you registered for a lesson inside the box, you will enter the box via the old open gym entrance. Again, do not enter the room earlier than 5min before the class starts to ensure the safe distance. The entrance and exit will take place through the open gym area, and will be neatly marked by arrows IN and arrows OUT, please respect the markers. Disinfectant will be available at the entrance allowing you to clean your hands.

Outdoor box area

If you registered for an outside class, the entrance and exit are outside at the box, as we have been doing already perfectly since 11 May.

5.3. Training inside

The classes will have a marked area where you can do your workout. The compartments will be arranged in such a way that you have a piece of the pull-up rack available and allowing you to place your material at a safe distance from each other. 5min before the class starts, you arrive and you can choose one of the squares. You will stay on this square during the whole duration of the class.

5.4. Training outside

The outdoor classes have a 2m square on which you can do your workout. 5min before the class starts, you arrive and you can choose one of the squares. You will stay on this square during the whole duration of the class.

5.5. Training duration

The classes will take 45min so we can safeguard everyone's safety also during the transition between the classes.

We have an online leaderboard, SugarWod in which you can log your scores.

5.6. Cleaning material

After each class you will have 5min to properly clean your material because the persons of the next class will use the same material.

5.7. After the class

We will ask you leave the area immediately after the class and cleaning material. We understand that the social contacts and talks are a very important aspect of crossfit, but for now, it is what it is and we need to respect this.

5.8. Keep the 1.5m distance

We cannot emphasize this enough but please keep the 1.5m distance before during and after the class.

6. Can I access the box? Can I take a shower or change clothes? Take some water?

The box **WILL BE** accessible for members as from 01 July.

The coffee area will not be accessible. You can take water, but please make sure you bring enough to drink with you. The showers, dressing rooms and toilets will be accessible again as well.

7. Can I do open gym at the box?

Yes, the Open Gym is accessible during specific hours, please check the class schedule.

8. What if I don't feel well?

Unnecessary to say so, but please, if you do not feel well, even if it's only 1%, don't come to the classes. Stay at home and take care of yourself.

9. To conclude

We cannot emphasize this enough but we ask everyone participating at the classes to respect well these rules so we can ensure a safe training environment for all us, a possibility for everyone to participate at the training classes and to ensure we can keep the box open.