

--ENGLISH BELOW --

CROSSFIT BINK 36



PROTOCOL WoD2Go

Goed nieuws! We gaan weer buiten trainen op de box **vanaf maandag 11 Januari**. We hebben hiervoor toestemming gekregen van de gemeente Den Haag. De manier waarop we gaan trainen is een beetje anders dan we gewend zijn omdat we met nog een aantal regels rekening dienen te houden. Wij hebben er zin in! We hopen jullie ook!!

Ben je van plan om aan de WoD2Go deel te nemen, lees dan goed de onderstaande richtlijnen door zodat je optimaal voorbereid bent.

1. Waar kunnen we sporten op de box?

Voorlopig kunnen we **enkel buiten sporten**, de WoD2Go trainingen gaan op het buiten terrein aan onze Crossfit box plaatsvinden. Rondom de box maken we werkplekken die je voor de WoD2Go kan gebruiken.

2. Met hoeveel mensen kunnen we sporten?

Aan elke WoD2Go training kunnen **maximaal 12 individuele atleten** deelnemen.

3. Wanneer kunnen we sporten?

We hebben een WoD2Go training rooster opgemaakt waarvoor je kan reserveren. Dit reserveren gaat op dezelfde manier te werk zoals jullie gewend zijn. We zullen wekelijks evalueren of er nog verdere aanpassingen nodig zijn.

4. Kan iedereen onbeperkt aan de WoD2Go trainingen deelnemen?

We vragen jullie allemaal om het principe "sociaal" sporten te respecteren zodat iedereen een mogelijkheid heeft om te sporten buiten op de box. Daarom vragen we jullie om **maximaal 2 a 3 keer per week te reserveren** voor een WoD2Go training.

Om een zo groot mogelijk trainingsaanbod te blijven voorzien, gaan ook de online lessen (wods, functional bodybuilding, CF yoga) en running wods gewoon door.

5. Hoe zal een WoD2Go training op de box eruit zien?

Om alles vlekkeloos te laten verlopen, zijn er een toch een aantal richtlijnen die we jullie willen vragen met z'n allen te volgen.

5.0. De WoD2Go training

Je gaat zelf **individueel trainen**, dit zijn dus geen groepstrainingen! Er wordt geen les gegeven. Voor elke training zal er wel een supervisor aanwezig zijn.

5.1. Aanwezigheid WoD2Go training

Om de 1.5m regel te kunnen waarborgen vragen we jullie **uiterlijk 5min** voor de WoD2Go training aanvangt **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 WoD2Go training. Denk dus goed na vooraleer je reserveert of je daadwerkelijk op die dag/tijdstip kan aanwezig zijn. Anders hebben we natuurlijk gewoon een alternatieve training voor je klaarstaan.

5.2. Verloop WoD2Go training

De WoD2Go trainingen zullen elk een 2m vlak hebben waarop jij je individuele workout kan doen. 5min voor de aanvang van de WoD2Go training kan je een werkplaats uitkiezen waarop je jouw gehele workout zal uitvoeren. Uitzondering hierop is als er rennen in een workout verwerkt zit.

We blijven het online leaderboard aanhouden. Je scores kan je nog steeds invullen in SugarWoD.

LET EROP: De trainingen zijn individueel! Waar het mogelijk is om zelf de training te bepalen, adviseren we om de voorgeschreven WOD te doen.

Bij elke WoD2Go training zal er een supervisor aanwezig zijn die jou het materiaal overhandigt dat jij nodig hebt voor jouw workout.

Je kan zelf de box niet betreden.

5.3. Duur WoD2Go training

De WoD2Go trainingen zullen **30min** duren zodat we de veiligheid kunnen garanderen en de transitie tussen de WoD2Go training gewaarborgd kan worden.

5.4. WoD2Go trainingsmateriaal

Voor de WoD2Go zullen volgende training materialen ter beschikking gesteld worden: dumbbells, kettlebells, plates, jump ropes en sandbags.

5.5. Schoonmaak spullen

Na de WoD2Go training zal de supervisor de spullen schoonmaken en in de box leggen zodat de spullen gereinigd kunnen gebruikt worden voor de volgende individuele training.

5.6. Na de WoD2Go

Na de WoD2Go training 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 nog even niet anders voor nu.

5.7. Behoud de 1.5m afstand

We kunnen het niet genoeg benadrukken, respecteer de 1.5m afstand voor, tijdens en na de WoD2Go training.

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

De **box is niet toegankelijk** voor de leden. De supervisor zal jou buiten jouw spullen geven nodig voor jouw workout. Hou er dus ook rekening mee dat je voor deze periode dus ook niet even de box binnen kan om water bij te vullen. Eventueel kan je aan de toiletten water bijvullen maar

makkelijkste is als je zelf voldoende drinken bij je hebt. De **toiletten** zijn **wel toegankelijk**.

De **douches en omkleedkamers** zijn **niet toegankelijk**. Hou hiermee rekening.

7. 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 zijn super blij dat we samen met de gemeente een manier gevonden hebben om toch individuele trainingen te kunnen aanbieden en contact te kunnen onderhouden met de leden! Natuurlijk is dit weer een nieuwe uitdaging, maar als we met z'n alle goed de regels naleven, kunnen we op een veilige en gezellige manier blijven trainen buiten op de box!

CROSSFIT BINK 36



PROTOCOL OUTSIDE TRAINING

Good news! We will be training outside again at the box as from **Monday 11 January**. We have received permission for this from the Municipality of The Hague. The way we are going to train will be a bit different from what we are used to because we still have to take a number of rules into account. But we are really looking forward to it! We hope you as well!!

If you plan to participate in WoD2Go, read the guidelines below carefully so that you are optimally prepared.

1. Where can we train at the box?

For the time being we can **only train outside**, the WoD2Go training will take place on the outside area at our Crossfit box. We are creating workplaces around the box that you can use for the WoD2Go.

2. With how many people can we train?

A **maximum of 12 individual athletes** can participate in each WoD2Go training.

3. When can we train?

We have made a WoD2Go training schedule for which you can reserve. This reservation works in the same way as you are used to. We will evaluate on a weekly basis whether further adjustments are needed.

4. Can everyone participate unlimited at the WoD2Go trainings?

We would like to ask everyone to respect the principle of “social training” to ensure everyone has the possibility to train outside at the box. Therefore we ask you to reserve for a **maximum of 2 to 3 WoD2Go trainings per week.**

In order to ensure a broad training scheme, we will continue with the online classes (wods, functional bodybuilding, yoga) as well as the running wods.

5. How will the WoD2Go training outside at the box look like?

To ensure a smooth process, we still need to respect a number of guidelines all of us together.

5.0. The WoD2Go training

You will train **individually**, so these are not group training sessions! No classes are given. A supervisor will be present at each training.

5.1. Be present at the WoD2Go training

To ensure the 1.5m distance rule we ask you to be present at the class **at the earliest 5min before** the WoD2Go training 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 WoD2Go training. So reflect well before you reserve a spot whether you can be present that particular day/time. Otherwise, we will of course just have an alternative training ready for you.

5.2. The WoD2Go training itself

The WoD2Go training will have a 2m square on which you can do your individual workout. 5min before the WoD2Go training starts, you arrive and you can choose one of the squares on which you will perform your whole workout, with the exception when there is running in the workout.

We will continue with the online leaderboard: you can keep logging your scores into SugarWod.

BE AWARE: The trainings are individual! It is possible to determine the training yourself, however we advise you to do the prescribed WOD.

At every WoD2Go training there will be a supervisor present who will hand you the material you need for your workout. You cannot enter the box yourself.

5.3. Duration of the WoD2Go training

De WoD2Go training will take **30min** so we can safeguard everyone's safety also during the transition between the trainings.

5.4. WoD2Go training material

The following equipment will be available for the WoD2Go trainings: dumbbells, kettlebells, plates, jump ropes and sandbags.

5.5. Cleaning material

After the WoD2Go training, the supervisor will clean the material used and put them in the box so these can be cleaned re-used at the next individual training.

5.6. After the WoD2Go

We will ask you to leave the area immediately after the WoD2Go training. We understand that the social contacts and talks are a very important aspect of crossfit, but for now, it is what it is.

5.7. Keep the 1.5m distance

We cannot emphasize this enough but please keep the 1.5m distance before during and after the WoD2Go training.

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

The **box is not accessible** for members.

The supervisor will give you your workout material. So keep in mind that for this period you cannot enter the box to refill water. You could refill water at the toilets, but the easiest way is if you have enough to drink with you. The **toilets are accessible**.

The **showers and changing rooms are not accessible**. Take this into account.

7. 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%, stay at home and take care of yourself.

8. To conclude

We are very happy that, together with the municipality, we have found a way to offer individual training and to maintain contact with the members! Of course this is again a new challenge, but if we all follow the rules properly, we can continue to train outside on the box in a safe and pleasant way!