



Mentaal Krachtig
 Stressmanagement
 Vitaliteit
 Persoonlijke effectiviteit



MENTAAL KRACHTIG
 TRAINING & COACHING
 Johan Willem Frisostraat 5A
 7391 DH Twello

PROTOCOL HERVATTING TRAININGEN

Versie: 16 mei 2020

De regering heeft bepaald dat sportscholen en fitnessclubs in ieder geval tot 01 september 2020 gesloten blijven. Vanaf 11 mei mag er in georganiseerd verband wel weer buiten gesport worden met maximaal 10 personen. Hierbij dient de 1,5 meter regel in acht genomen te worden.

Dit protocol moet een duidelijk kader scheppen waarbinnen de trainingen van Mentaal Krachtig training & coaching/Sportstudio Twello kunnen worden hervat.

Dit is een dynamisch protocol. Richtlijnen en adviezen kunnen worden toegevoegd, verwijderd of aangepast. Mentaal Krachtig training en coaching/Sportstudio Twello zal elke nieuwe richtlijn baseren op de adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid en het protocol "verantwoord sporten" van het NOC/NSF.

Vragen over het protocol van Mentaal Krachtig training & coaching kunnen worden gericht aan: info@mentaal-krachtig.nl

INHOUD:

1. Algemeen	pagina 2
2. Trainingen/Trainingslocatie	pagina 2
3. Personal training	pagina 2 en 3
4. Smallgroup training	pagina 3
5. BoksFit workout	pagina 3
6. Hygiëne	pagina 3 en 4
7. Trainingstijden/-mogelijkheden	pagina 4
8. Reservering training[en]	pagina 4
9. Markeringen	pagina 4
10. Vervoer/Parkeren	pagina 5

1. ALGEMEEN:

- voor alles geldt: **gezond verstand** gebruiken staat voorop
- Houd (minimaal) 1,5 meter afstand tot elkaar.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- Was uw handen regelmatig met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf, als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest), minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- Stel jezelf regelmatig op de hoogte van de meest actuele richtlijnen via <http://www.rivm.nl>
- Gemeentelijk-/Regionaal beleid is leidend. [Noodverordening VNOG <http://www.vnog.nl>]

2. TRAININGEN/TRAININGSLOCATIE:

- De sportstudio is en blijft voorlopig gesloten tot 01 september 2020
- De trainingen [buiten] worden hervat op zaterdag 16 mei 2020
- Alle trainingen, zowel personal als smallgroup, vinden op het buitenterrein plaats
- Trainingslocatie is Johan Willem Frisostraat 5a, 7391 DH Twello, naast de sportstudio
- De trainingen vinden plaats onder een, op het eigen terrein naast de sportstudio, geplaatste overkapping/tent [18 x 4 meter] die volgens de richtlijnen van het RIVM minimaal aan drie zijden open is.
- Om de 1,5 meter afstand te kunnen waarborgen kunnen bij de smallgroup trainingen op dit moment maximaal 6 sporters per les deelnemen.
- Trainingen dienen **ONLINE** gereserveerd te worden [zie punt 8 “reservering training(en)"]

3. PERSONAL TRAINING:

- Er dient van te voren **telefonisch** een les gereserveerd te worden via **06-14543549**
- De 1,5 meter afstand moet te allen tijde worden gewaarborgd. Hiervoor geldt de richtlijn dat de sporter een ruimte heeft van minimaal 9 m² (3x3 meter) waarbinnen kan worden getraind.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken tijd naar de locatie van de training.
- Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.
- Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Als je aan een training deelneemt, kom je in je sportkleding naar de les en douch je na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.
- Neem zelf een gevulde waterfles mee.
- Neem **twee** handdoeken mee. [1 voor op trainingsmat en 1 voor afvegen zweet]

- Er kunnen geen spullen van de sportstudio en/of trainer worden geleend.
- Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.
- Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de sporter zelf de training bijwonen. Ook niet op afstand.
- Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.
- Bij aankomst en vertrek handen ontsmetten met het aanwezige desinfectie middel
- Gebruikte materialen dienen direct na de training schoongemaakt te worden met het aanwezige schoonmaakmateriaal.

4. SMALLGROUP TRAINING:

- ***Er dient van te voren een les gereserveerd te worden***
- De 1,5 meter afstand moet te allen tijde worden gewaarborgd. Hiervoor geldt de richtlijn dat de sporter een ruimte heeft van minimaal 9 m² (3x3 meter) waarbinnen kan worden getraind.
- Sporters houden zich aan de aangegeven looprichting op de trainingslocatie.
- Er vind **GEEN** fysiek contact plaats tijdens de training (handen schudden, high five's, etc.).
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken tijd naar de locatie van de training.
- Ga thuis voorafgaand aan de training naar het toilet.
- Was voorafgaand aan de training goed je handen met zeep, voor minimaal 20 seconden.
- Als je aan een training deelneemt, kom je in je sportkleding naar de les en douch je na afloop thuis. Ook omkleden na afloop gebeurt thuis.
- Neem zelf een gevulde waterfles mee en gebruik deze alleen zelf.
- Neem **twee** handdoeken mee. [1 voor op trainingsmat en 1 voor afvegen zweet]
- Er kunnen geen spullen van de sportstudio en/of trainer worden geleend.
- Zorg dat je trainingsuitrusting en je spullen schoon zijn.
- Het is niet de bedoeling dat andere personen dan de sporters zelf de training bijwonen. Ook niet op afstand.
- Ga na afloop van de training gelijk weer naar huis.
- Bij **aankomst EN vertrek** handen ontsmetten met het aanwezige desinfectie middel
- Gebruikte materialen dienen direct na een afgewerkte oefening schoongemaakt te worden met het aanwezige schoonmaakmateriaal.

5. BOKSFIT WORKOUT:

- ***Er dient van te voren een les gereserveerd te worden***
- De BoksFit workout zal voorlopig in aangepaste vorm gegeven worden.
- De 1,5 meter afstand moet te allen tijde worden gewaarborgd. Hiervoor geldt de richtlijn dat de sporter een ruimte heeft van minimaal 9 m² (3x3 meter) waarbinnen kan worden getraind.
- De sporter brengt zijn/haar eigen materiaal [Bokshandschoenen etc.] mee. Er kunnen geen spullen van de sportstudio en/of trainer worden geleend.
- Er vind geen fysiek contact plaats tijdens de training. Dus **NIET** sparren en **GEEN** pads training.
- Verder zijn alle regels van de smallgroup training van toepassing.

6. HYGIËNE:

- Na iedere training worden alle gebruikte materialen schoongemaakt
- Op iedere trainingsplek staan schoonmaakmiddelen voor gebruikte materialen
- Bij de ingang van de trainingslocatie staan persoonlijke hygiënemiddelen [handgel]

- Er mag, indien nodig, gebruik gemaakt worden van het toilet. Deze wordt minimaal 2x per dag schoongemaakt.

7. TRAININGSTIJDEN/-MOGELIJKHEDEN:

Gedurende de periode dat alle CORONA maatregelen van toepassing zijn, zullen de trainingen qua bezetting [max. 6 personen per training] aangepast worden en zullen er **voorlopig** extra trainingsmogelijkheden gecreëerd worden!

Personal training:

In overleg

BoksFit workout:

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
20.30-21.15	*	*	*		09.00-09.45

* in overleg zijn extra trainingsuren mogelijk

Smallgroup training

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
08.30-09.15	09.00-09.45	09.00-09.45	09.00-09.45	09.00-09.45	10.00-10.45
09.30-10.15	10.00-10.45	10.00-10.45	10.00-10.45	10.00-10.45	11.00-11.45
13.30-14.15	13.30-14.15	13.30-14.15	13.30-14.15	13.30-14.15	
14.30-15.15	14.40-15.15	14.30-15.15			
18.30-19.15	18.30-19.15	18.30-19.15	19.00-19.45		
19.30-20.15	19.30-20.15	19.30-20.15			
	20.30-21.15	20.30-21.15			

NB.: Kun je overdag trainen; reserveer dan aub overdag, zodat een ieder die overdag moet werken de gelegenheid heeft om 's-avonds te sporten!

8. RESERVERING TRAINING[EN]:

- Een training, m.u.v. personal training, dient vooraf **ONLINE** gereserveerd te worden.
- Bij de smallgroup trainingen en BoksFit workouts is er per les plaats voor maximaal 6 personen.
- Reserveren dient te geschieden via <http://sportstudiotwello.SimplyBook.me>
- Wees "sociaal" bij het reserveren van je trainingen, zodat iedereen de mogelijkheid heeft om een training te volgen.

9. MARKERINGEN:

- Alle trainingsvakken [3x3 meter] zijn gemarkeerd met gekleurd tape
- De looprichtingen op de trainingslocatie zijn gemarkeerd met aangebrachte "pijlen" en/of "voetstappen"

10. VERVOER/PARKEREN:

- Kom zo veel mogelijk lopend of op de fiets.
- Fietsen dienen op de aangegeven plaats gestald te worden
- Auto's dienen overdag op/aan de openbare weg geparkeerd te worden; dus **NIET** op de oprit!