

# PLANNING TRAINING BIJ BOKS! PER 1 JULI

## INHOUD

1. VEILIGHEID- EN HYGIENEREGELS VOOR IEDEREEN.
2. DEELNEMEN VAN EEN TRAINING BIJ BOKS!



[www.clubboks.nl](http://www.clubboks.nl)  
FORT ISABELLA  
Vught (gebouw 14)  
[info@clubboks.nl](mailto:info@clubboks.nl)

# 1. VEILIGHEID- EN HYGIENEREGELS VOOR IEDEREEN.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- blij thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis;
- blij thuis als iemand in jouw huishouden koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- blij thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- houd voor en na afloop van de training 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen t/m 12 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie.

## 2. DEELNEMEN VAN EEN TRAINING BIJ DE BOKS!

- Meld je vooraf aan via de BOKS! app
- Doe de gezondheidscheck. Deze ontvang je binnen 24 uur voor aanvang van de training via de email.
- Houd 1,5 meter afstand van elkaar voor en na de les.
- Alle contacttrainingen zijn in principe buiten. We trainen achter gebouw 3 en 4. Er staat een buitenrek waar we gebruik van kunnen maken. Er kan getraind worden in het gras en op de weg.
- De NIEUWE BOKS! is gebouw 14, de oude gymzaal van de kazerne.
- Desinfecteer je handen voor en na de training.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les.
- De hoofdtrainer controleert en noteert jouw gezondheid.
- De hoofdtrainer checkt iedereen in op de tablet.
- Eigen materiaal is verplicht, er kunnen geen spullen geleend worden (ook geen matjes).
- Materiaal bestaat uit: bokshandschoenen, bandage, springtouw, handdoek, waterfles, optie yoga matje voor grond oefeningen.
- Als we gebruikmaken van de bokszak dan maakt iedereen zijn eigen bokszak schoon na gebruik.
- Vertrek direct na de training het terrein voor een goede doorstroom voor de volgende training.