

PROTOCOL VERANTWOORD SPORTEN

Voor alles geldt: Gezond verstand gebruiken staat voorop!

Gezondheidsadviezen:

- Houd **1,5 meter** (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen.

Kom niet naar je training:

- Als je (ook milde!) klachten hebt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen;
- 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.

Voorafgaand aan de training:

- Het is verplicht je vooraf aan te melden voor de lessen/trainingen via de link die je per e-mail hebt ontvangen;
- De gezondheidscheck wordt voorafgaand aan je reservering doorgenomen;
- Neem je eigen bidon **gevuld** mee om uit te drinken;
- Zorg dat je zo aangekleed bent, zodat je direct kunt starten met de training. Er is eventueel wel een eenpersoons omkleedruimte beschikbaar;
- Kom bij voorkeur op de fiets of lopend. Plaats je fiets op de aangegeven plek voor de poort of in de fietsenstalling bij 't Kuipke;
- Zorg dat je je handen bij de ingang wast met zeep, minimaal 20 seconden;
- Je registreert je **ALTIJD** bij binnenkomst via de klantenpas;
- Je ontvangt een eigen sprayfles met desinfectie welke je gebruikt om je gebruikte materiaal te desinfecteren;
- Volg altijd de richtlijnen van de organisatie en de instructies van onze instructeurs goed op.

Tijdens de training:

- **Gebruik van handdoek is verplicht;**
- Reinig en desinfecteer na gebruik direct je materialen en laat de plek schoon achter voordat je aan een nieuwe oefening begint;
- Houdt onderling altijd 1,5 meter afstand, tenzij je uit hetzelfde huishouden komt;
- Er is geen rechtstreeks fysiek contact tussen sporters en medewerkers.

Na de training:

- Na de training zet je je gebruikte sprayfles op de daarvoor aangegeven plek;
- Je verlaat de sportschool via de uitgang.

Overige:

- Ook in de horeca dient **1,5 meter** afstand te worden gehouden;
- Toiletgebruik is toegestaan;
- Douchen is medio juli mogelijk;
- Alle sanitaire voorzieningen worden meerdere malen per dag gereinigd;
- Houd ook bij het betreden en verlaten van de sportschool voldoende afstand tot andere sporter.

Dank voor je begrip en medewerking!