

Protocol verantwoord buiten sporten in Corona-tijd bij Fit & Relax

Veiligheid - en hygiëneregels voor iedereen

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!

- Blijf thuis als je zelf -of iemand in jouw huishouden- de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Blijf ook thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op Corona
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Houd anderhalve meter (2 armlengtes) afstand
- Het plein voor de sportschool is afgesloten voor verkeer. Parkeren kan langs de Spanbroekerweg of bij Zandhove. Kom lopend of met de fiets.
- Ga voordat je komt sporten naar de toilet, de kleedruimtes/douches en toiletten zijn gesloten
- Neem gevulde bidon mee en eigen handdoek
- Kom max. 10 min voor de les aan (niet te vroeg niet te laat)
- Gebruik, voordat jezelf je pasje scant, de desinfecterende handgel
- Houd de aangegeven routing aan. Workout plek staat duidelijk aangegeven
- Alle trainingsspullen staan schoon voor je klaar, ga direct naar je plek
- Na de les worden de materialen door ons opgeruimd, schoongemaakt en gedesinfecteerd, je hoeft niet te helpen
- Verlaat het plein direct na de workout, blijf niet staan (hoe gezellig ook)
- Maximaal 10 deelnemers per groepsles (incl. instructeur)
- De sportschool (gebouw) is verboden gebied voor de sporters

Regels betreft de lessen die worden aangeboden

Het vergt een enorme organisatie om iedereen te laten trainen, de groepen moeten kleiner en de vraag zal groter zijn. We vragen hierom begrip

- Je kan voor meerdere lessen aanmelden
- Je traint bij voorkeur op een vast tijdstip op een vaste dag
- Wil je dag of uur wisselen, graag op tijd doorgeven om teleurstelling te voorkomen
- Er wordt alleen telefonisch gereserveerd dit i.v.m. tijdslot (we werken aan een online reserveringssysteem en hopen dit snel aan te bieden)
- De B-Kick'ers hebben een eigen bokspaal
- Fitness buiten wordt vanaf dinsdag 19 mei aangeboden
- Les duur groepsles: 45 minuten
- Fitness: 55 min. trainen, aanvang op het hele uur