

Protocol om veilig en verantwoord binnen te sporten bij Fit & Relax

Veiligheid - en hygiëneregels voor iedereen

Voor alles geldt: wees verstandig en heb respect voor elkaar!

- 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
- Kom in sportkleding naar de sportschool
- De kleedruimtes mogen gebruikt worden om tassen neer te leggen en om bijv. je buitenschoenen te verwisselen
- De douches blijven tot nader order buiten gebruik voor alle sporters
- 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 binnen in de sportschool
- Sportcafé / bar is weer geopend maar ook daar geldt 1,5 meter afstand aan de tafels en de bar
- Toiletten en deurklinken worden meerdere keren per dag door ons gereinigd

Regels betreft de lessen die worden aangeboden

Het vergt wat meer 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
- Na de groepsles maak je met 'n schoonmaakdoekje de door jouw gebruikte materialen schoon. Het materiaal mag je laten liggen
- In de fitness ruimte staan emmers met schoonmaakmiddel om de apparaten af te nemen na jouw gebruik
- Fitness - Groepslessen: **reserveren verplicht**
- In de fitness staan alle apparaten op 1,5 m. op één na, daar staat duidelijk aangegeven dat de ruimte iets tekort is. Op die plek is het belangrijk om één '(kracht)toestel afstand' ruimte te houden