



VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



1. Was iedere keer voordat je de trainingsruimte betreedt je handen!
2. Voel je je niet lekker, dan verlaat je de training.
3. Houd voortdurend 1,5 meter afstand.
4. Iedereen heeft een eigen vaste zitplaats.
5. Gebruik alleen je eigen materiaal.
6. Houd je aan de looproute(s) die de trainer aangeeft.
7. Er wordt gewerkt met vaste oefengroepjes of oefenpartner(s).
8. Wees alert en herinner elkaar actief en vriendelijk aan de 1,5 meter afstand.
9. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies leidt tot vertrek.
10. Gebruik vooral je gezonde verstand en neem je verantwoordelijkheid.

BELANGRIJK VOORAF

Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus kun je niet deelnemen en blijf je thuis. Dit zijn verkoudheidsklachten (loopneus, keelpijn, hoesten, minder kunnen ruiken en verhoging tot 38,0 graden Celsius), koorts en/of kortademigheid. Thuisblijven geldt tevens als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft of als de iemand uit jouw huishouden positief getest is op corona.

Kom niet eerder dan 10 minuten vóór de training op de locatie en vertrek direct na de training. Was je handen alvorens de locatie te verlaten.