



Veiligheidsinstructies bij Protocol Veilig Trainen

BELANGRIJK VOORAF

Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus kun je helaas niet deelnemen aan de training. Dit zijn verkoudheidsklachten (loopneus [m.u.v. hooikoorts uitgesloten], 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 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft of als de iemand uit jouw huishouden positief getest is op Corona.

Kom alsjeblieft niet eerder dan 10 minuten vóór de training op de locatie en vertrek direct na de training. Draag een mondkapje op de locatie tot je op je plaats zit. Was je handen bij aankomst en alvorens de locatie te verlaten.

VEILIGHEID TIJDENS DE TRAINING

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

Tot ziens bij de training!