

INFORMATIE VOOR DE OPEN GYM

WAT ZEGT DE OVERHEID?

Sporten voor volwassenen is alleen toegestaan als het mogelijk is om onderling 1,5 meter afstand te houden.

Voor binnensporten geldt een maximum van 2 personen per groepje (exclusief instructeur). En er geldt een maximum van 30 personen per zelfstandige ruimte.

Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- de groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- zij niet mengen.

Groepslessen zijn verboden.



VERZAMELEN VOOR DE TRAINING

Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training.

Als er nog een training in de gym wordt gegeven, moet er buiten worden gewacht. Op de stoep zijn plaatsen gemarkeerd met zwart tape. Buiten krijg je van de trainer te horen op welke plek je kan trainen.

De kleedkamer is gesloten. Je kunt je kleding in de vensterbank leggen.

LOOPROUTE

Voor de training: via ingang naar rechts naar de kleine gym, langs de keuken naar de grote gym. Na de training: via de gebruikelijke route naar buiten. De trainer geeft aan welk groepje er mag vertrekken. Geef elkaar altijd de ruimte om te passeren.



TIJDENS DE TRAINING

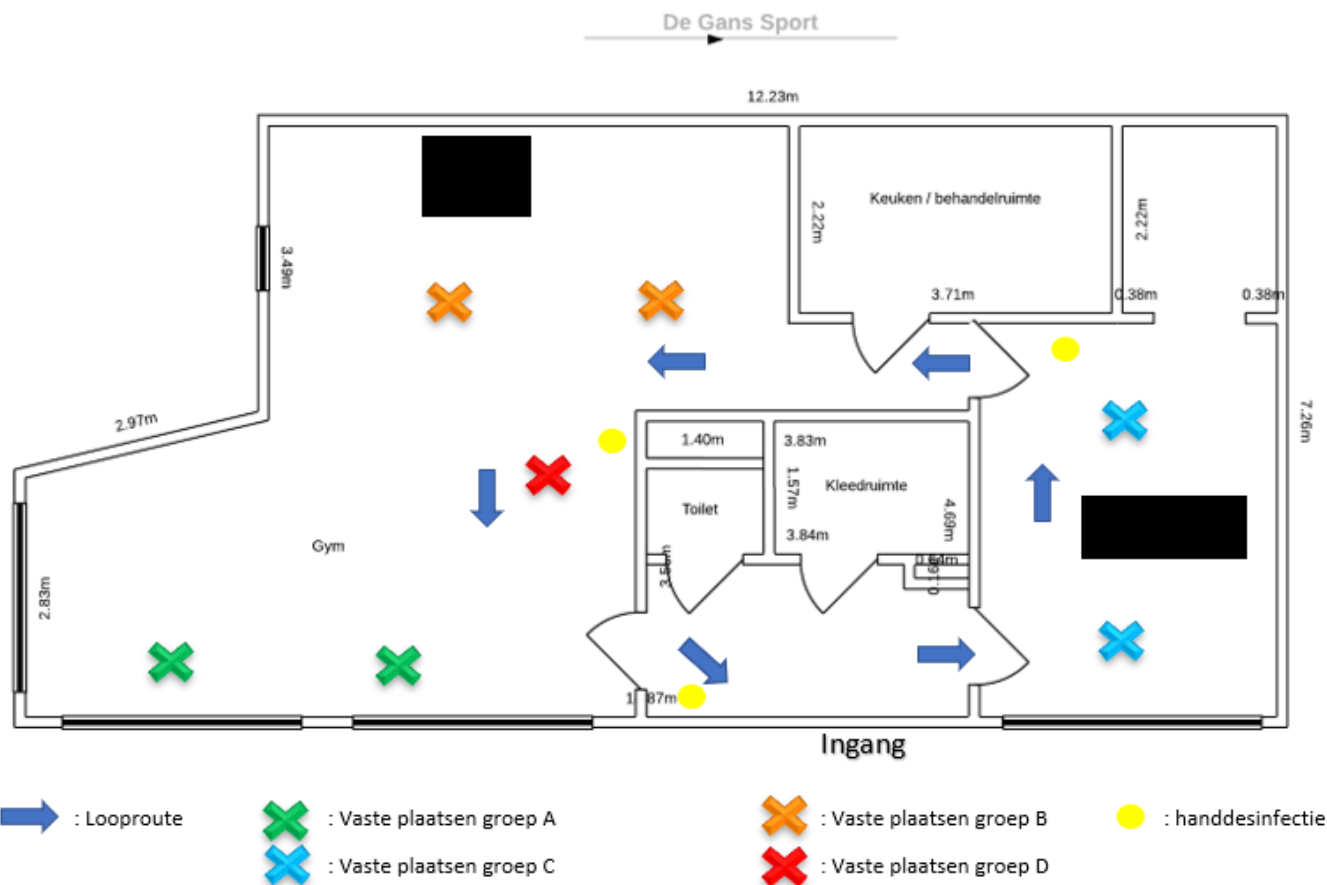
Neem een eigen handdoek en gevulde bidon mee.

Je hebt tijdens de training een vaste plek. Je sport individueel of in een groepje van maximaal 2 personen.

De training staat op het krijtbord. Je kan de training zelfstandig uitvoeren.

Tijdens de hele training gebruik je je eigen materiaal.

Materialen die gebruikt zijn, worden direct na de sportactiviteit gereinigd met desinfectiemiddel door de trainer.



NA DE TRAINING

Ga na de training direct naar huis.

WANNEER MAG JE NIET KOMEN TRAINEN?

Beantwoord iedere keer voordat je naar de training komt de volgende vragen. Kan je op alle vragen 'nee' antwoorden, dan kan je naar de training komen. Beantwoord je één van de vragen met ja, dan moet je thuisblijven.

1. Heb je de afgelopen 24 uur last gehad van deze klachten:
 - hoesten
 - verkoudheidsklachten
 - verhoging (tot 38 °C) of koorts (38 °C of hoger)
 - benauwdheid
 - reuk- en/of smaakverlies
2. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
3. Heb je het coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld (in een lab)?
4. Heb je de afgelopen 10 dagen contact gehad met een huisgenoot of gezinslid die het coronavirus en nog deze klachten heeft?

5. Bent je in quarantaine omdat je direct contact had met iemand die het coronavirus heeft?
6. Bent je in quarantaine, omdat je korter dan 10 dagen geleden uit een land of regio met code oranje of rood bent teruggekomen?

AFMELDINGEN

Ben je verhinderd of ziek?

Tijdens de strengere coronamaatregelen kan je helaas je training niet op een ander moment inhalen. We houden zo vaste groepen en beperken daarmee de contacten.

