

INFORMATIE VOOR DE HARDLOOPGROEPEN

WAT ZEGT DE OVERHEID?

Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief trainer).

Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten, zolang er meer dan 1,5 meter tussen de groepjes zit én er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes. Zij mogen tijdens de training niet mengen met de andere groepjes.

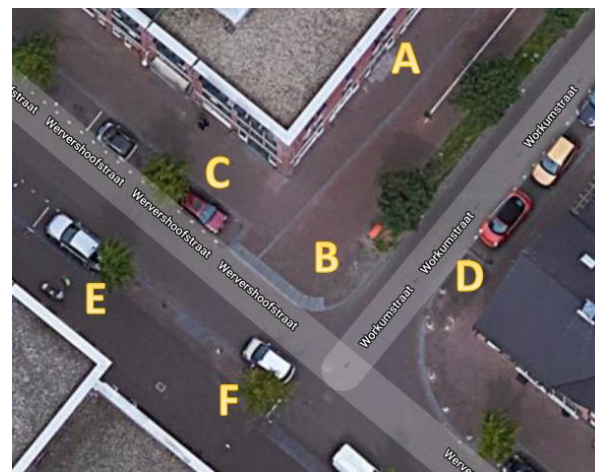
HOE WORDEN DE GROEPJES BEPAALD?

Je kunt je opgeven voor de training tot 24 uur voor aanvang van de training via de app van de loopgroep. De trainer bepaalt de samenstelling van de groepjes. Op de dag van de training ontvang je in de appgroep een overzicht in welke groep je bent ingedeeld.

VERZAMELEN VOOR DE TRAINING

De kleedkamer is gesloten. Je kunt je kleding in de vensterbank van de kleine gym (rechts van de ingang) leggen. Daar staat ook een oranje bank voor je waardevolle spullen.

Wacht daarna buiten op de aangewezen plaats voor jouw groepje:



START VAN DE TRAINING

Alle personen van jouw groepje krijgen eenzelfde kleur lintje, zodat zichtbaar is bij welk groepje je hoort. De captain van het groepje ontvangt de training op papier.

Per groepje loop je naar een aangewezen locatie. Houd tijdens het lopen ook 1,5 meter afstand tot elkaar in je groepje.

De groepen starten ongeveer 1 minuut na elkaar.

Let op! Ook tijdens het trainen op de locatie mogen de groepen niet met elkaar mengen.

NA DE TRAINING

Geef elkaar de ruimte om binnen de spullen te pakken. 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?

