

VEILIGHEIDS INSTRUCTIES



Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus kun je niet deelnemen en blijf je thuis. Dit zijn (loopneus, keelpijn, hoesten, minder kunnen ruiken en verhoging vanaf 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. Houd voortdurend 1,5 meter afstand van elkaar. Was je handen alvorens de locatie te verlaten.



Hygiëne

Was iedere keer je handen voordat je de trainingsruimte betreedt.



Word je ziek

Als je je niet lekker voelt verlaat je direct de training



Werkplek

Iedereen heeft een eigen vaste zitplaats.



Materiaal

Gebruik je eigen materiaal.



Verplaatsen

Houd je aan de looproutes die de trainer aangeeft.



Oefenen

Er wordt gewerkt met vaste (oefen) groepen.



Alert

Wees alert en herinner elkaar actief en vriendelijk aan de 1,5 meter afstand.



Vertrek

Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructie leidt tot vertrek.



Gezond verstand

Gebruik vooral je gezonde verstand en neem je verantwoordelijkheid.