



1. Sporters blijven thuis als ze ziek zijn of in de afgelopen 72 uur ziek zijn geweest;
3. Bij reservering van activiteiten en bij binnenkomst in het centrum werken sporters naar eer en geweten mee aan de triage of het controlegesprek. Iedereen beantwoordt de vragen naar waarheid. Degene die op 1 van de triage vragen JA antwoord kan zich niet inschrijven of moet direct naar huis;
3. Sporters houden zich aan de regels over de aankomst en het vertrek in de omgeving van het fitnesscentrum of de buitenactiviteit. Wacht buiten op de gemarkeerde plaatsen totdat je door een medewerker opgehaald wordt. Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je les of training. Iedere sporter zorgt ervoor dat hij binnen het gereserveerde tijdsblok het complex betreedt, traint, zijn/haar gekochte consumptie nuttigt en weer vertrekt; blijf na afloop van de training niet rondom het gebouw hangen en houd ook buiten actief 1,5 meter afstand van elkaar.
4. Bij binnenkomst in het centrum of buitenlocatie dienen sporters verplicht gebruik te maken van desinfecterende gel/zeep of hun handen te wassen;
5. Sporters komen in trainingskleding. Er zijn geen mogelijkheden je in ons centrum om te kleden. Iedereen is verplicht een eigen handdoek en bidon mee te nemen;
6. Sporters volgen te allen tijde aanwijzingen van personeel of van de trainer op;
7. Sporters vermijden fysiek contact met onze medewerkers en andere bij de training aanwezige sporters; houd 1,5 meter afstand van elkaar. Wees geduldig en wacht op elkaar. Iedereen krijgt bij entree een eigen doekje en spray flacon desinfectant die je de hele trainingssessie bij je houdt. Je maakt hiermee alles wat je aanraakt schoon! Denk daarbij ook aan verstellendels & knoppen. Deze fles en doekje lever je weer in bij het verlaten van het pand achterin het gebouw.
8. Sporters volgen verplicht de aangegeven routing (richtingspijlen) zowel binnen als buiten het sportcentrum.
9. Sporters nemen alle meegebrachte zaken (flesjes, etc.) weer mee naar huis. De aanwezige prullenbakken mogen alleen worden gebruikt voor gebruikte desinfectiedoekjes, eigen afval neemt de sporter mee naar huis.;
10. Er kan 1 persoon trainen op een cardioapparaat of een krachtapparaat waarbij de afstand van 1,5 meter ten opzichte van een andere sporter en/of instructeur door vakken op de vloer of een andere vorm van afzetting of duiding wordt aangegeven. Iedere sporter wordt ZELF geacht ACTIEF minimaal 1,5 meter afstand van de medesporters te houden.
11. Met betrekking tot de (kracht)training adviseren wij om niet te streven naar een maximale belasting en om voldoende pauzes te nemen tussen de trainingssets;
12. Elkaar 'spotten' is niet toegestaan, houd dus rekening met de hoeveelheid gewicht(schijven) dat je gebruikt.
13. Het is in het fitnesscentrum niet mogelijk om gebruik te maken van kleedkamers, douches en sauna's.
14. De toiletgroepen mogen gebruikt worden. Desinfecteer / was je handen bij het inlopen en verlaten van het toilet. De gebruiker van het toilet reinigt voor en na gebruik zelf het toilet en deurhendels met schoonmaakspullen die door ons beschikbaar worden gesteld.
15. Onze horeca is, in lijn met de richtlijnen met het RIVM, open. Ook hier dient de 1,5 meter afstand gewaarborgd te worden. Het is mogelijk om consumpties te nuttigen of te kopen via een contactloze pintransactie of automatische incasso. De pinterminal wordt na ieder gebruik gereinigd. Let op! Het nuttigen van consumpties in de horeca dient binnen de gereserveerde tijd te gebeuren.
16. Sporters volgen actief de algemene richtlijnen van het RIVM met betrekking tot het minimaliseren van de verspreiding van het virus.

*Werk pro-actief aan deze maatregelen mee, de veiligheidsregio zal op naleving controleren en het niet naleven van de regels heeft zowel voor ons en jullie als lid zware consequenties.*