



Corona-instructies bij groepstrainingen

Om veilig en verantwoord te kunnen trainen is het belangrijk dat we ons samen aan de volgende regels houden.

- Ben je ziek of weet je het niet zeker, blijf dan thuis. Dit geldt ook als je een partner of huisgenoten hebt die ziek zijn;
- Voordat je thuis weggaat en nadat je thuis komt was je grondig je handen met zeep. In de tijd dat je buiten bent, zit je niet meer aan je gezicht, en hoest je in de elleboog;
- Geen lichamelijk contact, dus geen handen schudden/ ellebogen tikken;
- Houd je minimaal 1.5m afstand van elkaar;
- Naast elkaar loop je op minimaal 1,5 meter. Loop je achter elkaar houd je minimaal 5 meter afstand;
- Geef elkaar en de andere gebruikers van het park en de openbare weg voldoende ruimte, ook als dit betekent dat je even snelheid moet minderen;
- Spreek elkaar er op aan als je je ergens niet prettig bij voelt;
- Hoesten is soms heel normaal tijdens het sporten. Schaam je er niet voor;
- Neem je eigen drinken mee en gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken;
- Na de training gelijk naar huis.

Verzamelen locatie specifiek

Hogewegplein

- Leg je spullen in de fietskar in een pedaalemmer wegwerp zak (wordt voor gezorgd).
- Verzamelen op 1,5m afstand van elkaar aan de andere kant van het plein. Dus niet bij de fietskar blijven staan.

Westerpark

- Verzamelen zoals vanouds bij de Container. Er is daar genoeg ruimte voor je spullen, stop het eventueel in een eigen tas.
- Leg je spullen neer en verzamelen op 1,5m afstand van elkaar in de ruimte voor de container

Amsterdamse Bos (let op ipv All4running!) [Klik hier voor de routebeschrijving](#)

- Leg je spullen binnen.
- Verzamelen op 1,5m afstand van elkaar aan de waterkant.