



## **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 dan meer 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.

### **Extra maatregelen per 15 december 2020**

Voor buitensporten geldt een maximum van 2 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als: De duo's minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden, er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes, zij niet mengen.

**Wij faciliteren duo trainingen door slechts aan 1 duo tegelijkertijd instructie te geven en onderstaande maatregelen zijn daarvoor toegevoegd:**

- 1 dag van te voren aanmelden via groepsapp
- Kom op tijd
- We trainen in duo's, je trainer deelt de duo's in
- Locatie gebonden regels/ richtlijnen gaan via de groepsapp
- Instructie voor de training ontvang je vooraf via de groepsapp