



Laatst bijgewerkt 23/5/2021

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;
- 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.

Versoepeling per 19 mei 2021

Er mag vanaf woensdag 19 mei weer in groepsverband gesport worden buiten tot maximaal 30 personen (op 1,5 meter afstand).

Onderstaande maatregelen voor de intervaltrainingen houden we voorlopig:

- 1 dag van te voren aanmelden via groepsapp
- Locatie gebonden regels/ richtlijnen gaan via de groepsapp

Binnenkort start de zondagduurloop ook weer. Coronamaatregelen daarbij volgen!