



Laatst bijgewerkt 15/1/2022

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.
- 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;

Versoepeling per 15 januari 2022

Er mag vanaf zaterdag 15 januari weer in groepsverband gesport worden buiten (op 1,5 meter afstand als mogelijk).

Onderstaande maatregelen voor de intervaltrainingen houden we voorlopig:

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