

# **Richtlijnen voor de deelnemers aan de training**

## **Voor de training:**

1. Blijf thuis als je of iemand in het gezin binnen 24 uur voor de training een van deze (ook milde) klachten hebt gehad: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
2. Als iemand positief op covid-19 is getest dan moet je thuis blijven voor 14 dagen.
3. Als iedereen 48 uur geen van bovengenoemde klachten meer heeft dan mag je weer sporten
4. Tijdens de training hoesten en niezen we in de binnenkant van onze elleboog
5. We geven de trainer geen hand
6. We blijven op 1,5m afstand van de trainer
7. Sporters boven de 70 jr of uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren om deel te nemen aan de training. Raadpleeg desnoods je huisarts.
8. Kom zoveel mogelijk lopend/ met de fiets en vermijd zo veel mogelijk het OV.
9. Houd met reizen zo veel mogelijk rekening met de [richtlijnen verkeer en vervoer](#) van de rijksoverheid.
10. Zorg dat je voor de training naar het toilette bent geweest, je handen hebt gewassen en na de training thuis doucht. Op de locatie is het sanitair gesloten
11. Kom omgekleed naar de training de kleedkamers zijn gesloten.
12. zorg dat je niet eerder dan 10 minuten voor dat de training start aankomt. ga direct vanaf de ingang van de zaal naar het achterplein en wacht daar op afstand van elkaar.
13. Ouders zetten hun kinderen af en dienen direct te vertrekken.