

## **Tijdens de training fase 4: vanaf dinsdag 1 september (mits er geen nieuwe piek ontstaat)**

1. Er zal weer binnen worden gejudood zoals het behoort.  
Mits de landelijke/ gemeentelijke richtlijnen hierin niet veranderen.
2. Alles zal weer bij het oude zijn.

**let op!:** Hier zal dus nog steeds de regel gelden:

- a. **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.**
- b. **Als iemand positief op covid-19 is getest dan moet je thuis blijven voor 14 dagen.**
- c. **Als iedereen 48 uur geen van bovengenoemde klachten meer heeft dan mag je weer sporten**