

# Protocol verantwoord sporten

---



# Veiligheids- en hygiëneregels 1

- Boven alles geldt: gebruik je gezonde verstand!
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Heb je het coronavirus (gehad) of heb je contact gehad met iemand met het virus, overleg dan met je huisarts wanneer je weer kunt komen sporten.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het sporten klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Hanteer de RIVM-richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/ bewegen.

# Veiligheids- en hygiëneregels 2

- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, voor kinderen tot en met 12 jaar geldt dit niet.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Houd er rekening mee dat je bij Way to Fit geen gebruik kunt maken van het toilet. Ook douchen is niet mogelijk.
- Was je handen met water en zeep voor en na je bezoek aan Way to Fit.
- Ga naar binnen bij de ingang van Way to Fit. Vertrek via het hek bij het grasveld. Dit staat allemaal met bordjes aangegeven.

# Veiligheids- en hygiëneregels 3

- Bij elk apparaat staat een desinfectiespuit, desinfecteer na gebruik het apparaat.
- Handdoek en handschoenen zijn verplicht tijdens het trainen. Alle soorten handschoenen zijn toegestaan.
- Ben je boven de 70 jaar of val je in een risicogroep analyseer dan zelf of het verantwoord is om naar Way to Fit te komen. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Bij de lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd, gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden (anderhalve meter afstand houden).

# Veiligheids- en hygiëneregels 4

- Meld je aan voor de lessen, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom. Aanmelden kan via de site van Way to Fit. Alle leden hebben hierover een mail ontvangen.
- Kom alleen naar Way to Fit om te sporten (fitness of les).
- Kom in sportkleding naar Way to fit. Je kunt niet douchen en geen gebruikmaken van het toilet.
- Kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de les of je training naar Way to Fit en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek.
- Volg altijd de aanwijzingen op van Way to Fit, blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen actief zijn.

# Veiligheids- en hygiëneregels 5

- Sporters vanaf 13 jaar moeten anderhalve meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters. Bij sporters tot en met 12 jaar is deze afstandsbeperving onderling niet aan de orde.
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes.
- Neem je eigen bidon gevuld mee. We verkopen geen koffie, thee of andere dranken. Onze bar is gesloten.
- Verlaat Way to Fit direct na je training.
- Met rood-wit lint is aangegeven waar je wel en niet mag komen in het gebouw.