



Algemene regels:

- Geen handen schudden of het geven van 'high fives'.
- Wij werken alleen op afspraak en plannen onze afspraak in een agenda in. Hierdoor hebben wij al een registratie van onze sporters.
- Wij houden minimaal 1,5m afstand tijdens de sessie.
- Wij vragen om kort voor de training te komen en niet binnen in de studio te wachten. De volgende sporter kan pas naar binnen als de andere sporter uit de zaal is.
- De deuren/ ramen van de ruimtes staan open om alles goed te ventileren.
- Voor & na iedere training de handen wassen met desinfecterende zeep of handgel.
- Er kan geen gebruik gemaakt worden van de douches op beide locaties. De aparte kleedruimtes kunnen wel gebruik worden.
- De sporter neemt zelf een handdoek en een bidon mee.
- De trainers maken de apparaten, stangen en dumbbells direct na gebruik schoon met desinfectiemiddel.
- Overal staan papieren tissues en er staan eventueel papieren bekertjes voor koffie of water.
- Handen worden gedroogd met papieren tissues i.p.v. een handdoek.
- Hoesten/ niezen in de elleboog (of in een papieren tissue).
- Blijf thuis bij griepverschijnselen of bij last aan de luchtwegen en laat je testen. Wij sturen je bij klachten ook direct naar huis (zie onze checklist).
- Trainers met griep klachten blijven thuis en moeten zich testen voordat zij zich weer op de werkvloer kunnen melden.

Ventilatie:

Voorlopig houden wij de deur en ramen open van onze locaties, dit is de beste ventilatie. Wel zijn wij aan het kijken naar luchtreinigers met een Hepa filter die de ruimte filtert, maar deze hebben pas zin als de ruimte straks eventueel afgesloten is vanwege de kou.

Wat te doen met klachten?

Mensen die verkouden zijn of griep klachten hebben, raden wij aan om direct te gaan testen om zo uit te sluiten dat zij het virus bij zich dragen. Wij attenderen er wel op dat wij normaal een doorberekening hebben binnen 24u van te voren afmelden. Wij snappen dat dit een bijzondere situatie is, maar vragen dit wel ruimschoots van te voren te melden en anders zullen wij deze sessie in rekening brengen i.v.m. dit last moment niet te doen is voor onze trainers en planning.

Wat te doen met een sporter/ trainer met corona:

Mocht er een sporter zijn die positief op corona wordt getest, dan willen wij dit graag z.s.m. weten zodat wij de sporters die hetzelfde uur, het uur ervoor en het uur erna kunnen inlichten. Deze raden wij dan aan om zich ook te laten testen.

Er kan in deze situatie contact worden opgenomen met: Jeffrey Visser op telefoonnummer: +316-38634847.

Als een trainer klachten heeft of positief wordt getest, dan zal deze vervangen worden tot het moment dat de test negatief is. Een trainer zal zich ten alle tijden bij klachten laten test om het virus uit te sluiten.

Mondkapjes:

Wij hebben op beide locaties mondkapjes liggen en deze mogen op als jij dat fijn vindt. Wij vinden dat dit tijdens het sporten niet nodig is en verplichten dit dus niet. Wij houden onze afstand en zorgen dat de ruimte dus voldoende geventileerd is.

Verder bieden wij nog steeds de volgende methodes aan:

- Personal Training op onze locaties (Leiden & Oegstgeest)
- Personal Training buiten of aan huis
- Personal Training online