

FYSIOSPORT - CORONA MAATREGELEN

1) Veiligheid

De veiligheid van onze sporters en medewerkers staat natuurlijk centraal. Daarom dient er vooraf een gezondheidscheck (triage) plaats te vinden. Hierbij houden wij ons aan de volgende regels:

- Blijf thuis als u (milde) symptomen van koorts, benauwdheid, neusverkoudheid of hoesten
- Blijf thuis als iemand in uw huishouden koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Blijf thuis wanneer u of iemand in uw huishouden positief is getest op Covid-19 of wanneer u contact heeft gehad met iemand met Corona. Volg hierin het advies van de GGD.
- Houd te allen tijde 1,5 meter afstand van andere aanwezigen!
- Er is géén looproute in de sportzaal; u dient hierin uw eigen verantwoordelijkheid te nemen!
- In de sportzaal is ventilatie die voldoet aan de gestelde eisen.

2) Hygiëne

- Was uw handen voor uw vertrek thuis en bij thuiskomst met water en zeep.
- Bij binnenkomst dient u uw handen te desinfecteren bij de zuil (zie ingang van onze praktijk).
- Ga voordat u komt sporten thuis naar het toilet (toiletbezoek gelieve alleen bij hoge nood).
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in uw elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd tijdens het sporten het aanraken van uw gezicht.
- Iedere sporter verkrijgt tijdens het sporten een eigen fles desinfectiemiddel en schoonmaakdoekje; u dient zowel voor als na een oefening het toestel zelf schoon te maken.
- Trainen met handdoek is verplicht! Neem naast uw handdoek eventueel ook zelf water mee.
- Douche zoveel mogelijk na afloop thuis (kleedkamers zijn beperkt toegankelijk ivm 1,5 m afstand)

3) Kleedkamers/toiletten zijn buiten gebruik *

- Kom in sportkleding naar de praktijk en douche na afloop thuis.
- Toiletbezoek gelieve alleen bij hoge nood.
- Neem eventueel vanuit huis uw eigen flesje water mee.
- Laat waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis!
- In de sportzaal staat een kapstok, welke u (op eigen risico) kunt gebruiken.

4) Praktische zaken tijdens de FysioSport

- Kom stipt op tijd en loop direct door naar de sportzaal. Een training duurt 55 minuten, zodat opeenvolgende sportgroepen elkaar niet hoeven te overlappen.
- Pak in de sportzaal uw eigen fles desinfectiemiddel en schoonmaakdoekje en maak zowel voor als na een oefening uw apparaat schoon. Gelieve het flesje na afloop ook even schoonmaken aub.
- Houd 1,5 meter afstand van elkaar.
- Ga na afloop van de sportactiviteit direct naar huis, blijf niet "hangen".
- Sporters die zelfstandig / vrij sporten dienen BUITEN de vaste FysioSport-groepen om te komen en dienen zich bij binnenkomst te registreren (ivm een eventueel bron- en contactonderzoek GGD).
- Voorlopig zijn het koffieapparaat en de watercooler buiten gebruik. Er zijn dus géén koffiepauzes!
- Wij verzoeken iedereen binnen Gezondheidscentrum Heerde een eigen mondkapje te dragen, dus ook tijdens de FysioSport.*

Volg aub te allen tijde de aanwijzingen van onze medewerkers op!

* Extra maatregelen per 15 oktober 2020



SAMEN VERSLAAN WE CORONA