

FYSIOSPORT - CORONA MAATREGELEN (per 15 januari 2022)



1) Veiligheid

De veiligheid van onze sporters & medewerkers staat centraal.

Daarom geldt in het gehele Gezondheidscentrum een mondkapjesplicht en dient u voordat u de sportzaal betreedt uw QR-code te kunnen tonen. Tevens gelden de volgende regels:

- Blijf thuis als u (milde) symptomen van koorts, benauwdheid, neusverkoudheid of hoesten en laat u testen bij de GGD.
- 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.
- Bij verplaatsing in de sportzaal dient het mondkapje te worden gedragen. Alleen tijdens de training op een toestel mag het mondkapje tijdelijk af.

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 de praktijk).
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in uw elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Vermijd tijdens het sporten het aanraken van uw gezicht.
- Iedere sporter gebruikt tijdens het sporten een eigen fles desinfectiemiddel en schoonmaakdoekje; hiermee dient u na een oefening het toestel schoon te maken.
- Trainen met een eigen handdoek is verplicht!

3) 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.
- In de sportzaal staat een kapstok, welke u (op eigen risico) kunt gebruiken.

4) Tijden FysioSport

- Vrije sporters dienen zoveel mogelijk BUITEN onderstaande sportgroepen om te komen.
- De huidige tijden van de vaste FysioSport-groepen zijn:

Maandag: 10.30-11.30 uur en 18.00-20.00 uur

Dinsdag: 10.30-11.30 uur en 16.30-18.30 uur (17.30-18.30 uur besloten groep)

Woensdag: 09.30-11.30 uur en 16.00-20.00 uur (16-17 uur besloten groep FitKids)

Donderdag: 10.30-11.30 uur en 17.00-21.00 uur

Vrijdag: 08.00-11.00 uur en 15.00-17.00 uur

