

Algemene regels:

1. Houd 1,5 meter afstand.
2. Reserveren verplicht.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
4. Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de accommodatie of les.
5. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt:
 - neusverkoudheid,
 - loopneus,
 - niezen,
 - keelpijn,
 - lichte hoest,
 - verhoging (vanaf 38 C°).
6. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
7. Schud geen handen.
7. Niezen in de elleboog
8. Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
9. Ga voorafgaand aan de afspraak/het bezoek thuis naar het toilet.
10. Was voorafgaand aan de afspraak/het bezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
11. Verlaat direct na het sporten de sportruimte.
12. Mocht je tijdens het sporten ziekteverschijnselen krijgen? Ga naar huis



Let op: om een goede hygiëne te kunnen waarborgen hebben we extra schoonmaaktijden ingepland. U kunt dan niet komen sporten. Onze openingstijden zijn dan ook als volgt:

Ma t/m vr geopend van **8.00 tot 14.00** en van **16.00 tot 22.00 uur**
Za & Zondag van **9.00 tot 15.00**

<u>Fitness</u> <ul style="list-style-type: none">- alleen op reservering- thuis douchen- volg de juiste looprichting- kom omgekleed- max 10 sporters tegelijk in de fitness- 1,5 meter afstand- buitenschoenen verwisselen voor het sporten	<u>Zwembad</u> <ul style="list-style-type: none">- alleen op reservering- thuis douchen- max. 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig- volg de juiste looprichting- trek je zwemkleding aan onder je gewone kleding- max 10 mensen tijdens vrij zwemmen- max 20 deelnemers voor de les- geen vrij zwemmen tijdens lessen- niet inhalen- 1,5 meter afstand-kleedkamer beschikbaar voor omkleden na de les	<u>Groepsles</u> <ul style="list-style-type: none">- alleen op reservering- thuis douchen- max 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig- volg de juiste looprichting- kom omgekleed- max 10 sporters tegelijk in de les- 1,5 meter afstand
<u>Zaalsporten</u> <ul style="list-style-type: none">- alleen op reservering- thuis douchen- volg de juiste looprichting- kom omgekleed- max 10 sporters tegelijk in de zaal- 1,5 meter afstand- Badminton alleen enkelspel	<u>Yoga</u> <ul style="list-style-type: none">- alleen op reservering- thuis douchen- max 5 minuten voor aanvang van de les aanwezig- volg de juiste looprichting- kom omgekleed- max 10 sporters tegelijk in de les- 1,5 meter afstand	<u>Squash</u> <i>Voorlopig niet toegestaan</i>
<u>Zonnebank</u> <ul style="list-style-type: none">- alleen op reservering- thuis douchen- volg de juiste looprichting- Reinig en desinfecteer de zonnebank voordat u plaats neemt en zodra u klaar bent	<u>Sauna</u> <i>Voorlopig niet toegestaan</i>	<u>Horeca</u> <ul style="list-style-type: none">- 1,5 meter afstand- bij voorkeur contactloos betalen- Drinken aanwezig- enkel voorverpakte snoep chips / snoep aanwezig

Voorzorgsmaatregelen

Corona virus

Als we ons samen aan deze voorzorgsmaatregelen houden kan iedereen bij ons veilig en verantwoord sporten en kunnen wij u begeleiden. Samen letten we op onze gezondheid.



Bij binnenkomst in het Sports centre bent u verplicht gebruik te maken van de desinfecterende gel



Maak gebruik van uw eigen handdoek tijdens het sporten



Houd minimaal 1,5 meter afstand tot andere sporters en onze medewerkers



Fysiek contact is te allen tijden niet toegestaan



U kunt alleen bij ons terecht, binnen het door u gereserveerde tijdblok



Na afloop dient u direct de sportruimte te verlaten, zodat iemand anders weer kan sporten



Reinig en desinfecteer de apparatuur voordat u aan een oefening begint en zodra u stopt



Het is niet mogelijk gebruik te maken van onze douches, kleedruimtes en sauna's. Uitzonderd omkleden na het zwemmen



U mag zelf een bidon met sportdrink meenemen en die tijdens de training nuttigen.



Houd ook bij het betreden en verlaten van ons Sports centre voldoende afstand tot andere sporters



Volg de instructies van onze medewerkers te allen tijden op

