

Corona maatregelen m.i.v. 5 juni 2021

Sinds 5 juni gelden er veel versoepelingen, maar een aantal basis maatregelen blijft wel gehandhaafd. We verzoeken u dit bericht goed door te lezen en er zo samen voor te zorgen dat we kunnen blijven sporten, want juist nu is dit zo ontzettend belangrijk voor uw algehele conditie. Gelukkig zijn we het daarover eens met het Kabinet en het OMT!

Spelregels

- Iedereen mag weer binnen en buiten sporten, ook in groepsverband. Voor kinderen t/m 17 jaar gelden geen beperkingen. Voor volwassenen geldt een maximum van 50 personen (excl. Personeel), met behoud van 1,5 m afstand. Als het nodig is voor de sportbeoefening is 1,5 m afstand houden niet verplicht.
- Het gebruik van kleedkamers en douches is toegestaan. We adviseren om hier zo kort mogelijk te verblijven en zoveel mogelijk in sport-/danskleding naar de locatie te komen.
- De toiletten in de kleedkamers zijn beschikbaar. Om het toilet gebruik te minimaliseren doen wij een oproep om voordat de leerlingen/leden naar de les vertrekken thuis naar het toilet te gaan. De gebruiker van het toilet reinigt voor en na gebruik zelf het toilet met hygiënische schoonmaakspullen, die door het centrum beschikbaar worden gesteld.
- Het is nog steeds niet toegestaan tijdens de lessen te kijken, ook ouders wordt verzocht na aanmelding binnen (beperkt ruimte) / op het buitenterras te wachten en anders direct te vertrekken.
- De bar en het terras buiten zijn weer geopend en u kunt daar plaatsnemen voor een hapje en/of drankje.
- Reserveren, registratie en gezondheidscheck zijn verplicht. Er mag voor maximaal 4 personen tegelijk worden gereserveerd. Dit is met uitzondering van kinderen t/m 17 jaar en personen uit hetzelfde huishouden.
- Fitness leden zijn welkom met maximaal 50 personen per ruimte en u hoeft bij ons voorlopig niet meer vooraf een plek te reserveren. Binnenkort lanceren wij onze app, dan dient er wel via de app gereserveerd te worden.

Mondkapjes

Binnen is het dragen van mondkapjes nog steeds verplicht. Bij het sporten mag het af, maar bij rondlopen dient u dit wel te dragen.

Hygiëne regels

- Na de les/training dienen de leden alle gebruikte materialen en spullen terug te leggen op de daarvoor bestemde plaatsen en dient ook de gebruikte apparatuur voor de volgende gebruiker schoon achtergelaten te worden. Hiervoor zijn er papieren doekjes en desinfecterende spray te vinden in de fitness ruimten en zalen. De leden dienen hun eigen handdoek, bidon/fles met water mee te nemen.
- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;

- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je (kind) weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor leden/leerlingen tot en met 17 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de les vertrekt thuis naar het toilet;
- was voor en na je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen en knuffel niet;
- neem je eigen gevulde bidon mee om uit te drinken;
- handdoek is verplicht !

Horeca

De bar en het terras zijn open. U kan om uw hapje en/of drankje binnen of buiten op het terras te nuttigen, maar ook hier dient de 1,5m afstand gewaarborgd te worden. Betaling per pin heeft de voorkeur.

Met vriendelijke groet,

Niūra van Deursen en Team NF