

## **Protocol voor sporters BINNENLESSEN**

- 1. Houd 1,5 meter afstand.**
- 2. Kom alleen als je bent aangemeld voor de les.**
- 3. Reis alleen of reis alleen met personen uit jouw huishouden.**
- 4. Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie, bijvoorbeeld te voet, met de fiets of eigen auto.**
- 5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les naar de aangegeven ingang. 10 minuten voor aanvang zal de deur worden geopend.**
- 6. Schud geen handen.**
- 7. Bij binnenkomst handen desinfecteren.**
- 8. Jullie worden naar je plaats gewezen in de zaal.**
- 9. Plekken zijn op ruim voldoende afstand van elkaar, zodat de 1,5 meter kan worden gewaarborgd.**
- 10. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).**
- 11. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.**
- 12. Volg altijd de aanwijzingen van de instructeur op.**
- 13. Er zijn toiletten aanwezig. Tip om voorafgaand aan de les thuis naar het toilet te gaan.**
- 14. Desinfecteer na de les je handen.**
- 15. Verlaat na de les het gebouw via de aangegeven uitgang.**