



Veilig en verantwoord sporten bij HRNSTR33

Voordat je naar de sportschool komt:

- Kom alleen naar de les als je een reservering hebt gemaakt
- Kom alleen naar de les wanneer je alle [triage](#) vragen met **nee** kunt beantwoorden
- kom alleen naar de sportschool en niet in groepjes, samen met personen uit je eigen huishouden is toegestaan
- Kom op tijd maar niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van je les
- Was voordat je naar de sportschool komt je handen minimaal 20 seconden
- Ga voordat je naar de sportschool komt thuis naar het toilet

Tijdens je bezoek:

- Gebruik bij binnenkomst de desinfecterende handgel
- Maak gebruik van een eigen schone handdoek en idm een eigen matje
- Sport met schone schoenen ivm hygiene
- Houd minimaal 1,5 meter afstand van andere sporters en medewerkers
- Hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze direct weg
- Handschudden en ander fysiek contact is niet toegestaan
- Toiletgroep mag door maximaal 1 persoon tegelijk worden gebruikt
- Kleedkamers en douches mogen nog niet worden gebruikt
- Breng zelf een thuis gevulde bidon mee, de bar is namelijk gesloten
- Ga direct naar huis na de les en hanteer buiten het pand onderling ook 1, 5 meter
- Volg te allen tijde de instructies van onze medewerkers op

Wij hopen dat je deze advies regels welke komen uit het protocol voor sportscholen respecteert, zo hopen we samen snel naar de normale situatie te komen.