

Protocol Pilates Studio To Flow

Veilig buitentrainingen voor volwassenen

1. Algemene Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

1.1. 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 de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Blijft thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;

1.2. Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw Huishouden

- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar To Flow vertrekt thuis naar het toilet.
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie.
- Douche thuis en niet op de sportlocatie.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de de les naar To Flow en ga direct daarna naar huis.

2. De sportaccommodatie aan de Kokkel 18a Noord - Scharwoude

2.1. De Pilates buitentrainingen worden gegeven op de parkeerplaats voor ons gebouw.

De parkeerplaats is afgezet met pallets om zo de ruimte aan te geven waar binnen getraind wordt.

Hier is ook een aparte in- en uitgang gemaakt.



2.2. Binnen deze ruimte wordt op de grond d.m.v. tape de 1,5 meter afstand vakken aangegeven. In deze vakken is genoeg bewegingsruimte en ruimte om persoonlijke spullen zoals tassen en jassen neer te leggen.

2.3. Er zal geen toegang verleend worden aan:

- het gebouw
- de toiletgroepen (douches zijn in ons gebouw niet aanwezig) Toiletten alleen bij hoge uitzonderingen.

2.4. Er zal een overlapping van 15 min. tussen lessen zitten om zo de wisseling van de deelnemers zo veilig mogelijk te laten verlopen.

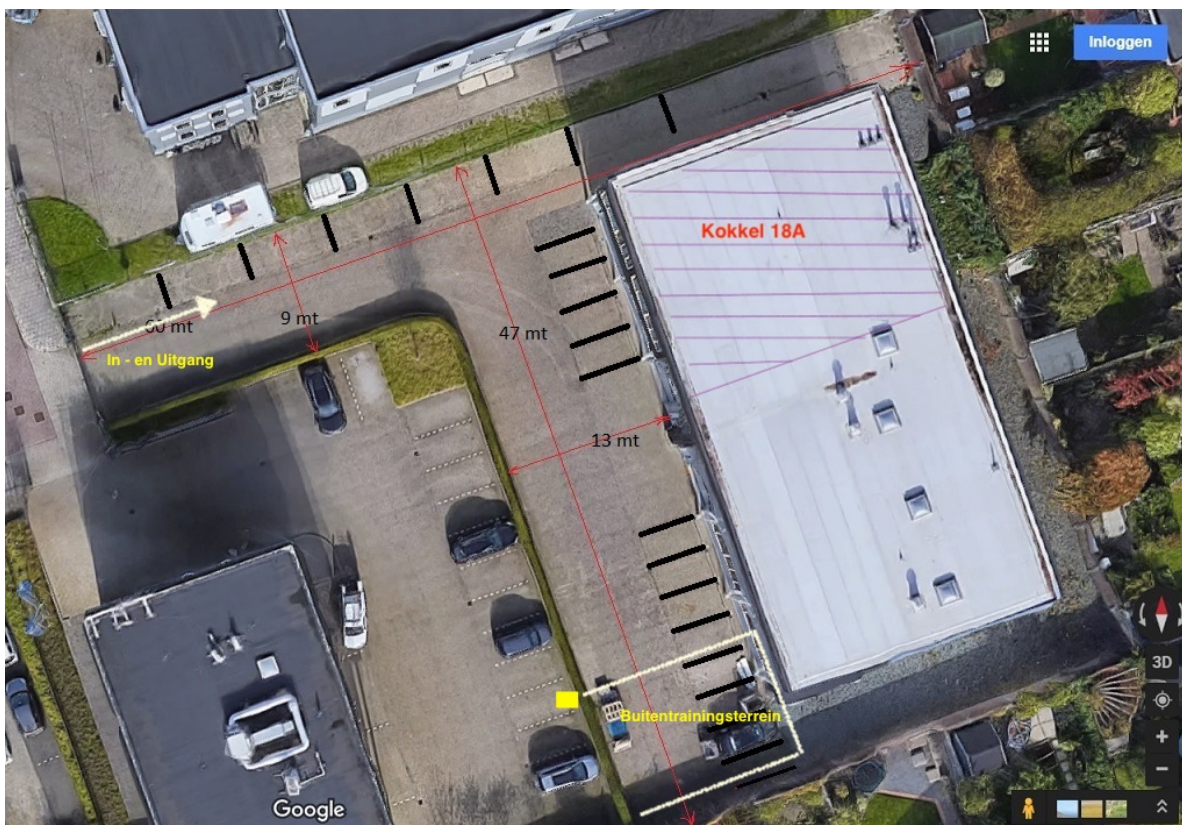
2.5. Er zullen buitenlessen worden aangeboden bij goed weer. Dit kan per dag verschillen.

Wij zullen met de buitenlessen gaan starten vanaf maandag 18 mei.

De lessen zullen zijn in de ochtend vanaf 09:30 uur en in de avonden vanaf 19:00 uur.

2.6. De grote van de groep zal rond de 10 personen per les zijn.

2.7. Het terrein is prima bereikbaar met auto en fiets en daarvoor zijn voldoende parkeerplaatsen beschikbaar. Er is ook voldoende bewegingsmogelijkheden om de 1,5 meter afstand te houden.



3. Hygiëne

3.1. Er worden trainingsmatten en materialen gebruikt die na elke les weer worden gedesinfecteerd. Deelnemers kunnen ook hun eigen trainingsmat meenemen.

3.2. Deelnemers dienen zich thuis om te kleden.

3.3. Er zullen desinfecterende middelen aanwezig zijn voor de deelnemers om eventueel de handen te desinfecteren.

4. Voor de deelnemers

De volgende richtlijnen versturen wij middels een nieuwsbrief naar onze leden. Deze richtlijnen zullen ook op onze website te zien zijn.

4.1. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°).

4.2. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.

4.3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

4.4. Meld je tijdig aan in Momoyoga voor de les zodat wij rekening kunnen houden met de toestroom.

4.5. Kom alleen naar de To Flow wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat.

4.6. Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden.

4.7. Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid.

4.8. Kom in sportkleding naar de To Flow. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.

4.9. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les naar To Flow en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek.

4.10. Volg altijd de aanwijzingen op van de trainers.

4.11. Alle deelnemers moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden). Dus ook de trainers.

4.12. Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer en reinig de materialen direct na gebruik met water en zeep of reinigingsdoekjes. Materialen die veel met de handen worden aangeraakt na gebruik reinigen.

4.13. Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.

4.14. Verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.

