

PROTOCOL VERANTWOORD BUITENSPORTEN

Sporten in de buitenlucht. Op welke manier kan dat veilig? Hiervoor heeft Strijder Personal Training het volgende beleid:

- Blijf thuis wanneer u (of één van uw huisgenoten) last heeft van neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn en hoesten, verhoging of koorts (vanaf 38 graden) en of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24-uur klachtenvrij is bent u weer welkom;
- Als u (of één van uw huisgenoten) onder een risicogroep valt zoals hart- en vaatziekten, chronische longaandoening, nierziekten, of diabetes, moet u zoveel mogelijk sociaal contact vermijden, samen sporten is dan niet mogelijk;
- Blijf thuis als iemand in uw huishouden positief getest is op het Coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Kom niet eerder dan 5 minuten van tevoren alleen op de afspraak (met bidon, handdoek, fitnesshandschoenen en yoga mat) en vermijd openbaar vervoer;
- Ga voorafgaande de training thuis naar het toilet;
- Kom in sportkleding naar de locatie;
- Strijder Personal Training zorgt voor een duidelijke routing (pionnen) zodat de Personal Trainer en sporter(s) elkaar zo min mogelijk passeren bij het betreden of verlaten van de locatie;
- Houd vóór, tijdens en na de training minimaal 1,5 meter afstand;
- Schudt geen handen;
- Zowel de Personal Trainer als sporters(s) reinigen hun handen vóór, tijdens en na de training met desinfecterende handgel. Dit wordt door Strijder Personal Training verzorgd;
- Strijder Personal Training neemt extra hygiëne maatregelen door spullen en materialen vóór en na de training met een papieren doek te ontsmetten;
- Er is nooit fysiek contact tussen de Personal Trainer en sporter(s);
- Gebruik bij het niezen of hoesten papieren zakdoekjes. Als dat niet mogelijk is hoest of nies dan in je elleboog;
- Zoek geen risico's op waardoor u bent aangewezen op medische hulp (bijvoorbeeld door een ongeval).