

## Protocol voor deelname aan onze buitenles

Voordat je naar de les komt:

Is het antwoord op één van de volgende vragen ja, dan vragen we je niet te komen.

1. Heb je één of meerdere van de volgende (ook milde!) symptomen: neusverkoudheid of hoesten of benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)?
2. Heb je de afgelopen 24 uur klachten (COVID-19 symptomen) gehad?
3. Heb je huisgenoten/gezinsleden met koorts en/of benauwdheidsklachten?
4. Is er bij jezelf of een huisgenoot/gezinslid in de afgelopen 14 dagen corona vastgesteld?

Naar je les toe:

1. Zorg dat je naar de juiste locatie komt en niet te vroeg. De locatie kun je in de les in Virtuagym vinden.
2. Indien het slecht weer is of er wordt slecht weer verwacht kan de les tot uiterlijk 1 uur van tevoren worden verplaatst naar Online. Je ontvangt hierover bericht via e-mail. Controleer dus bij twijfel één uur voor de les je e-mail.
3. Zorg voor een lege blaas; er is een openbare toiletvoorziening in het park, maar die wil je graag vermijden.
4. Neem een eigen handdoek mee, wat te drinken en eventueel een matje.
5. Op iedere locatie is voldoende ruimte om ruim uit elkaar te staan en te bewegen; volg de aanwijzingen van de lesgever.
6. Wij zorgen voor de aanwezigheid van diverse trainingsmaterialen die tussendoor worden gereinigd met alcohol.
7. We vragen je na afloop van de les direct weer te vetrekken.

Samen houden we corona onder controle.