

Protocol voor deelname aan lessen in onze studio

Vanaf 19 mei 2021 is binnen sporten weer toegestaan. Corona is echter niet weg. We vragen je **nadrukkelijk** de volgende **regels na te leven**:

Voordat je op bezoek 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, hoesten, 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?

Tijdens je bezoek:

1. Kom kort van tevoren (max 5 minuten) en vertrek weer direct na de les. En kom alleen (zonder bezoeker).
2. Na binnenkomst direct handen wassen bij de wastafel in de hoek en loop vervolgens direct door naar de groepsleszaal. In de groepsleszaal is voldoende ruimte om op veilige afstand van elkaar even te wachten.
3. Je kunt GEEN gebruik maken van een kleedkamer of douche.
4. Waardevolle spullen kun je eventueel in een kluisje kwijt. Let erop dat je ook in de gang afstand van elkaar houdt.
5. De toiletten zijn open. Na gebruik je handen goed wassen en ontsmetten met handalcohol. Probeer toiletgebruik te beperken door vooraf thuis of op je werk "te gaan".
6. Neem zoveel mogelijk je eigen spullen mee (zoals een bidon en matje).
7. Wij reinigen alle gebruikte materialen tussen de lessen.
8. Posters, borden en belijning in de studio geven de maatregelen ter plekke nog een keer aan.
9. Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de geldende landelijke en lokale maatregelen en richtlijnen. We zijn samen verantwoordelijk. Je kunt deze vinden op <https://nocnsf.nl/sportprotocol> en <https://www.rotterdam.nl/vrije-tijd/veilig-sporten/>.

Samen houden we Make a Move open.