

Hervatting buiten fitness SMC de Bron

We gaan weer beginnen! Er mag onder voorwaarden weer in de buitenlucht gesport worden. Om te mogen trainen moeten we voldoen aan richtlijnen van NOC*NSF en de gemeente De Ronde Venen. Daarnaast zijn er regels opgesteld omtrent omgang en hygiëne. We verzoeken iedereen deze maatregelen goed door te nemen en na te leven, zodat we veilig en vooral weer met veel plezier kunnen sporten!

Wie mogen er trainen:

Alle leden van SMC de Bron.

Voor de leden gelden onderstaande punten:

- Blijf thuis bij: verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest en koorts.
- Blijf thuis als iemand bij uw thuis bovenstaande ziekteverschijnselen vertoont.

- Volg altijd de instructies van onze fysiotherapeuten op.
- Houd anderhalve meter afstand met de fysiotherapeuten en de andere deelnemers.
- Ga voordat u naar De Bron komt thuis naar het toilet.
- Kom omgekleed naar de locatie met alleen een eigen gevulde bidon/drinkbeker en een handdoek.
- Was uw handen tenminste twintig seconden volgens de RIVM richtlijnen voordat u naar ons toe komt en als u weer thuis aankomt.
- Hoesten en niezen doet u in uw ellebogen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang naar de Bron en ga direct na de les weer weg.

Trainingstijd

Er wordt maandag 18 mei gestart met alle doordeweekse dagen twee trainingen. Een training om 10uur en 1 training om 13uur. De trainingsduur is 45 minuten.

Accommodatie

Er wordt getraind buiten voor bij SMC de Bron. Hierbij wordt de 1,5meter regel in acht genomen. De kleedkamers zijn niet beschikbaar, voor noodgevallen is wel een toilet en handenwasgelegenheid beschikbaar.

Omdat de voorzieningen zoveel mogelijk gesloten zijn gelden onderstaande regels:

- Voordat u naar de training komt gaat u thuis naar het toilet.
- Voordat u naar de training komt wast u thuis uw handen volgens de RIVM richtlijnen.
- Omkleden voor de trainingen doet u thuis.
- Douchen en omkleden na de training doet u ook thuis.

Aankomst en vertrek

- Kom voor de veiligheid en de ruimte bij voorkeur lopend of met de fiets.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training naar SMC de Bron.
- Volg de bewegwijzering bij de praktijk. De patiënten voor fysiotherapie hebben eigen route naar binnen.
- Blijf na de training niet "hangen" en ga direct naar huis.
- Freek en Martin zijn als BHV-er ook de corona coördinatoren en bij vragen kunt u die aanspreken.

Training

Voor aanvang van de fitness liggen alle attributen buiten al klaar. Indien de materialen het toestaan heeft iedereen zijn eigen setje. Indien dit niet lukt zal tussendoor deze materialen schoongemaakt worden. Net als na afloop zullen de gebruikte materialen (oa matjes, dumbbells, ballen etc) worden schoongemaakt. Er is voldoende tijd tussen de lessen voor de om alle gebruikte attributen en contactoppervlakte schoon te maken. Er zijn voldoende schoonmaak- en desinfectiemiddelen voor fysiotherapeuten om deze werkzaamheden te verrichten.