

Fitness

Protocol vanaf 6 juli

Een paar belangrijke punten. De gestelde regels moeten heel strak nageleefd worden.

Er wordt verwacht dat men in overleg en onder toezicht van de instructeur voldoende ruimte houdt. Dus twee toestellen naast elkaar in gebruik vermijden.

Op het schema vind je ook de looproute. Deze staan tevens op de vloer aangegeven. Er kunnen maximaal 8 personen aan een training deelnemen.

Zorg dat je niet te vroeg maar ook niet te laat voor de deur staat. De deur gaat namelijk direct weer op slot als de training begint en gaat bij het volgende tijdslot pas weer open.

Het komen naar en het verlaten van de sportschool.

Als je vroeg bent, wacht je voor de ingang op 1,5 meter van elkaar.

1. De instructeur opent de normale ingang deur en sluit deze weer.
2. Bij binnenkomst desinfecteert iedereen zijn handen. Geen uitzonderingen.
3. Iedereen zet zijn naam en handtekening onder de gezondheidsverklaring.
4. In de barruimte staan stoelen klaar daar worden de schoenen gewisseld en worden de spullen achter gelaten. Dit kan omdat de deur op slot zit. De stoelen mogen niet verschoven worden.
5. Na de training gaat iedereen weer naar beneden naar zijn eigen stoel en wisselen hun schoenen.
6. De instructeur opent de uitgang deur (cardio beneden) en sluit deze weer als iedereen buiten is.
7. Kleedkamers zijn en blijven dicht alleen het toilet voor de trap mag in geval van zeer hoge nood gebruikt worden. Er kan geen gebruik worden gemaakt van de kluisjes/lockers.
8. Het is niet mogelijk en toegestaan om eerder het pand te verlaten.

Het trainen.

In de fitness staan een aantal sprayflessen met papier en prullenbakken. Voordat je met een nieuwe oefening begint maak je zelf het toestel schoon. Schoonmaken voor eigen gebruik doet men meestal beter dan voor anderen. De instructeur ziet erop toe dat dit ook gebeurt. Nadat je het toestel ontsmet hebben kan de volgende oefening beginnen.

Gebruik van alleen cardio en losse gewichten is uitgesloten.

Wij zijn aan strikte regels gebonden en hopen dat jullie daar begrip voor hebben. Het legt ook wel een behoorlijke druk op de instructeurs om te zorgen dat alles goed verloopt. Wij hebben er vertrouwen in dat iedereen weer aan zijn lichaam en conditie kan werken, ook al is het nog in beperkte mate.

Mochten bezoek krijgen van een boa en die beveelt ons te stoppen, om wat voor reden dan ook, dan wordt er ook direct gestopt met de training. Niemand gaat een discussie aan met deze persoon.

Mochten er nog onduidelijkheden zijn dan hoor ik dat.

Rinus Bosman