

Spinning

Protocol vanaf 1 juli.

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

Om te trainen moet men reserveren door een mail te sturen naar corona@sportinstituutpijnacker.nl. Voor de spinning geldt, gezien de grote van de ruimte, een maximum van 8 spinners. De les duurt 60 minuten.

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. We gaan direct de spinning in.
5. De fietsen mogen niet verplaatst worden. Deze staan verder uit elkaar dan de 1,5 meter.
6. Na de training verlaten we de zaal direct door de voordeur.
7. De instructeur opent de uitgang deur en sluit deze weer als iedereen buiten is.
8. 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.
9. Het is niet mogelijk en toegestaan om eerder het pand te verlaten.

Wij zijn aan strikte regels gebonden en hopen wel 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 we 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