

## **Zaalsporten**

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 aan [corona@sportinstituutpijnacker.nl](mailto:corona@sportinstituutpijnacker.nl). Voor de Pilates lessen geldt een maximum van 20 personen en voor de overige lessen een maximum van 16 personen. Iedereen komt in sportkleding omdat de kleedkamers dicht blijven. Toiletbezoek alleen bij zeer hoge nood. Om er voor te zorgen dat de zaal voldoende geventileerd is voor de volgende training zal de les 55 minuten duren.

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 ingang deur (bij de spinning) en sluit deze weer.
2. Bij binnenkomst desinfecteert iedereen zijn handen. Geen uitzonderingen.
3. Iedereen zet zijn naam en handtekening onder de gezondheidsverklaring.
4. Via de barruimte lopen we naar de zaal en nemen alle spullen mee de zaal in.
5. Na de training verlaten we de zaal via de nooduitgang.
6. De instructeur opent de uitgang deur 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.

### **Het trainen.**

Uiteraard houden we in de zaal ook de 1,5 meter regel aan.

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