Protocol voor verantwoord buiten sporten  
  
In dit protocol staat welke stappen Fitstudio Sayan gaat ondernemen om ervoor te zorgen de aan alle richtlijnen wordt voldaan die gesteld zijn door de Nederlandse overheid en het RIVM. Deze richtlijnen zorgen hebben als functie om de verspreiding van COVID-19 te verminderen of zelf tegen te gaan.   
  
Het is erg belangrijk om dit protocol aandachtig door te lezen en je aan alle richtlijnen en regels te houden.

Trainingstijden:   
  
De trainingstijden kunnen nog worden uitgebreid, dit word gedaan wanneer de huidige tijden vol zitten. Het rooster wordt live bijgehouden op de website www.fitstudiosayan.nl

**Dinsdag**   
18:30 – 19:15 Krachttraining  
19:30 – 20:15 WorkOutdoor

**Donderdag**   
18:30 – 19:15 Krachttraining  
19:30 – 20:15 WorkOutdoor

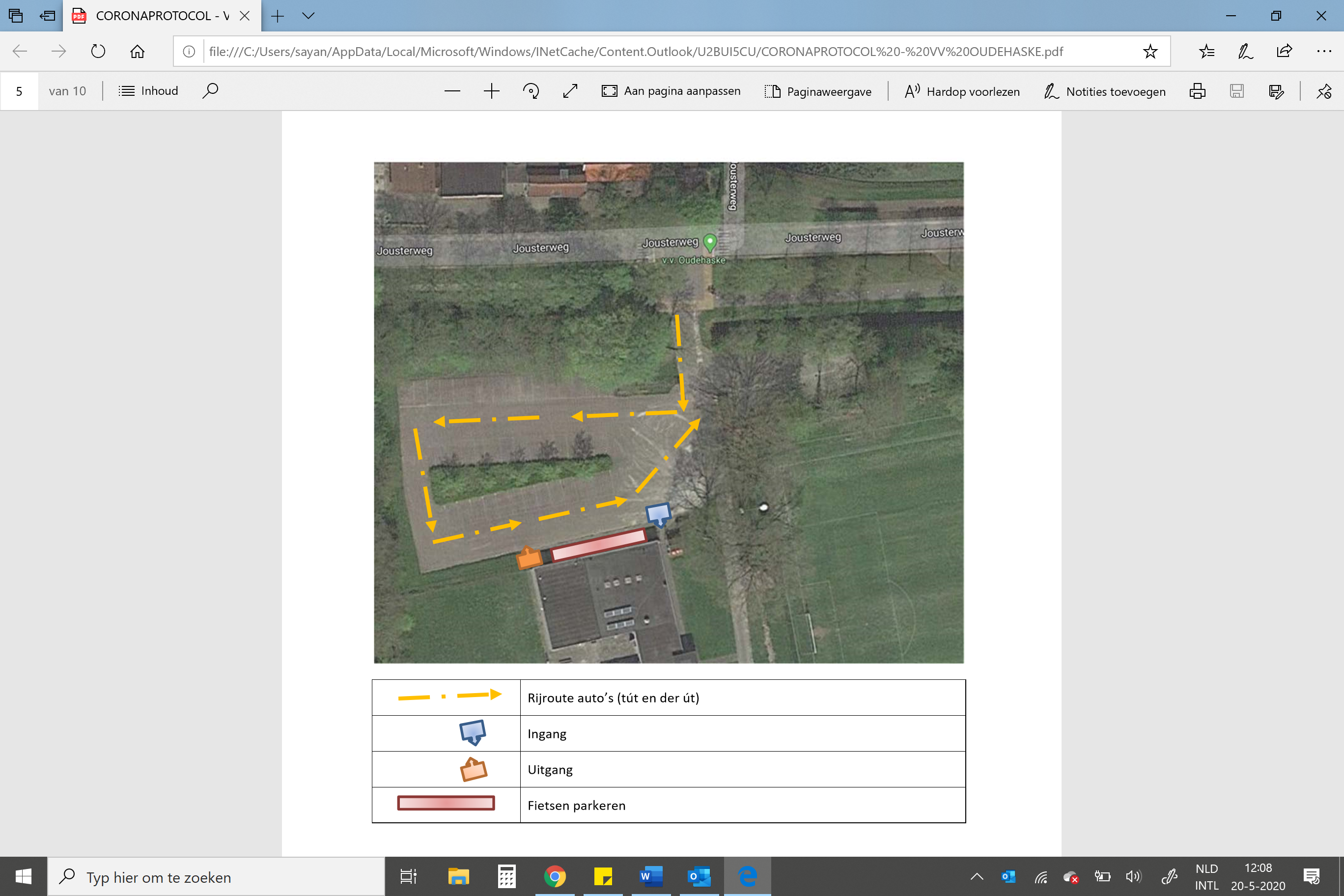
**Zaterdag**   
09:00 – 09:45 WorkOutdoor

Veiligheid en Hygiëne voor iedereen  
Voor alles geldt gezond verstand gebruiken staat voorop.

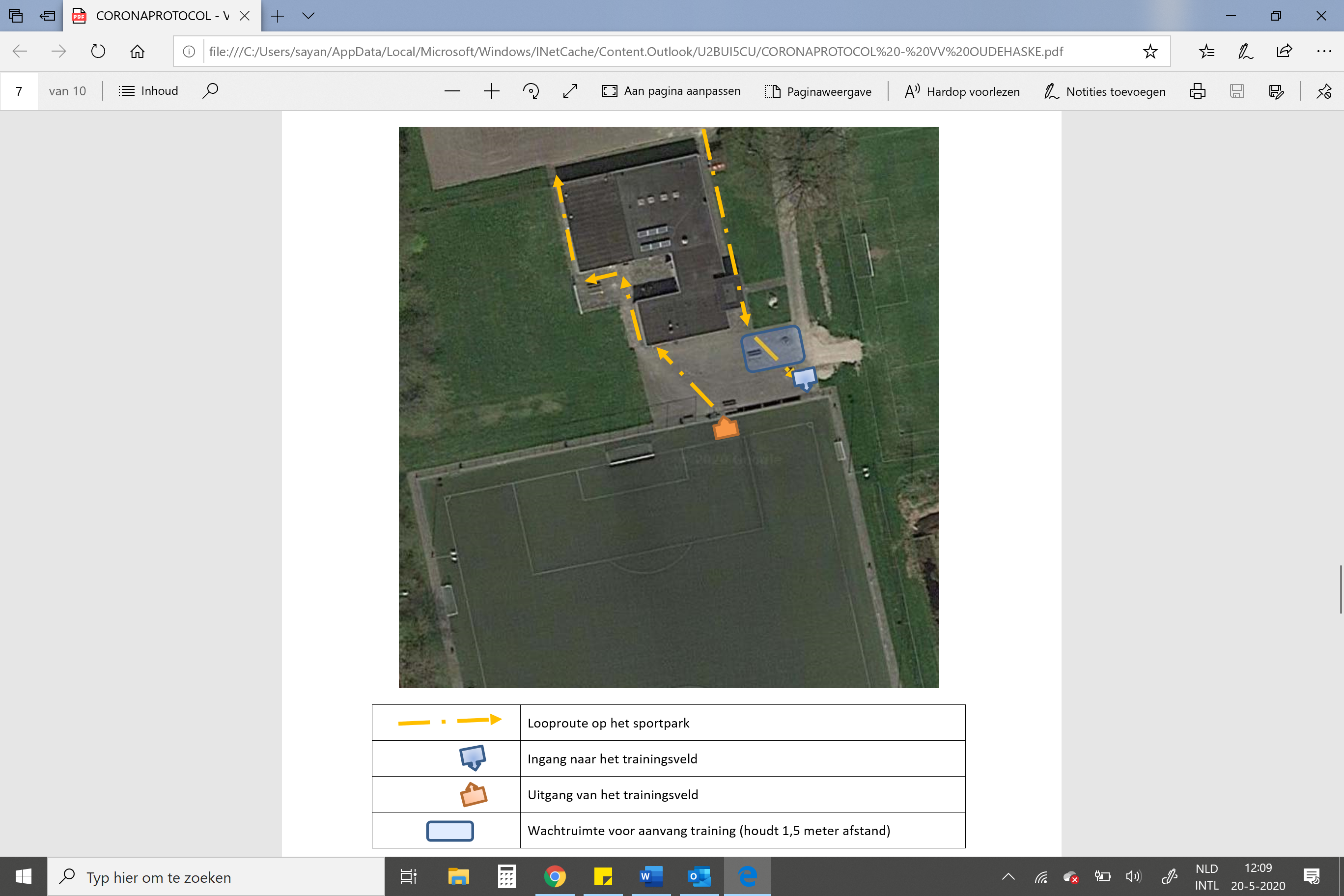
* Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
* Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
* Blijft thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
* Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar)
* Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
* Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
* Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
* Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet.
* Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet
* Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden
* Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie
* Douche thuis en niet op de sportlocatie vermijd het aanraken van je gezicht; schud geen handen
* Kom niet eerder dan 5 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis
* Het sportpark blijft buiten de trainingstijden gesloten voor alle activiteiten. Het is dan ook verboden om buiten je eigen trainingstijden het sportpark te betreden

Protocol tijdens de training

* Tijdens de training houd je te allen tijde minsten 1,5 meter afstand.
* Bij aankomst van de oefeningen maak je zelf eerst de oefeningen schoon met het daar voor bestemde schoonmaak middel.
* Je maakt gebruik van je eigen handdoek
* Je maakt gebruik van je eigen bidon die je gevuld mee neemt naar het sportpark.
* Tijdens de training blijf je op de plaats die jou is toegewezen.

Binnenkomst en rij route  


Looprichting



Contact gegevens:   
  
Sayan Bervoets  
[info@fitstudiosayan.nl](mailto:info@fitstudiosayan.nl)  
06-1300 3431

Post adres:   
Badweg 4   
8465nn Oudehaske

Locatie buiten training:   
jousterweg 140A   
8465pn Oudehaske