

OVER DE CORONA CRISIS en CORONAMAATREGELEN

I. Algemene richtlijnen voor een veilig en verantwoord verloop van de lessen :

1. Kom niet naar de les als je klachten hebt zoals verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest en verhoogde lichaamstemperatuur. Ga pas weer sporten als het mag van je arts. **Op tijd verwittigen aub.**
2. Kom niet naar de les als één van je huisgenoten ziek is of positief testte op het virus. **Op tijd verwittigen aub.**
3. Uit eerbied voor andere deelnemers en de lesgevers, komt niet naar de studio als jij moet verplicht quarantaine doen (bijvoorbeeld na een reis, besmetting of risico contact)
4. Hou voldoende afstand (1.5m). Vermijd fysiek contact met anderen.
5. Deelnemen gebeurt enkel na afspraak (**voorinschrijving is vereist voor alle lessen**).
6. Respecteer de afgesproken trainingstijd. Wees stipt maar kom niet te vroeg (kwestie dat er niet te veel mensen tegelijk in de gang staan te wachten).
7. Volg de richtlijnen op.
8. Was of ontsmet regelmatig je handen, zeker bij aankomst in de studio (ontsmettende alcoholgel beschikbaar aan de inkom).
9. Betaal liefst contactloos via overschrijving of Payconiq (cash en Bancontact betalingen zijn immers mogelijk)

II. Praktisch verloop van de lessen :

1. Wat breng je mee?

- Draag een mondmasker aub (deze mag uit tijdens de les).
- Kom reeds gekleed naar de les. De kleedkamers zijn momenteel niet toegankelijk (tot nader order).
- Een grote handdoek om de mat volledig te bedekken (de matjes zijn 60 x 180 cm groot).
- Indien gewenst : eigen matje. Dit leg je over een van de matjes die zullen klaarliggen in de zaal.
- Drinkwater.
- Wegens hygiënische redenen **blote voeten zijn niet toegelaten in de lessen op de Reformer. Bedankt voor uw begrip hiervoor**

2. Vóór de les :

- Wacht eventjes buiten tot iemand de deur komt openen, zo hoeft je niets aan te raken.
- Wacht liefst tot dat de deelnemers van de vorige les uitgaan (kwestie dat er niet te veel mensen tegelijk in de gang staan)
- Bewaar voldoende afstand.
- Ontsmet je handen aan de balie.
- Deponeer jouw beurtkaart in het hiervoor bestemd bakje aan de balie.
- Ga verder naar de zaal en neem plaats op een van de voorgeplaatste matjes. De matjes niet verplaatsen aub.
- Zodra je in jouw plaats zit, mag je het mondmasker uitdoen.

3. Na de les :

- Ontsmet je matje, ring en ander gebruikt materiaal. **Reformer** : ontsmet de toestel, de linten en handvaten en andere gebruikt materiaal.
- Ruim het gereinigde materiaal op. Laat de matjes liggen, tenzij anders vermeld.
- Verlaat na het sporten onmiddellijk de studio. Blijf niet babbelen in de zaal, gangen of receptie... **sorry** :-)
- Neem jouw afgestempelde kaart mee bij het vertrekken
- Ontsmet je handen voor vertrek indien gewenst

4. Gebruik van de materiaal :

Al de materiaal dat wij gebruiken tijdens de lessen is als gewoonlijk ter beschikking in de studio. Er zijn immers 2 uitzonderingen :

- **YOGA** : breng een handdoekje of kussenvertrek om de yogakussen te beschermen (of breng jouw eigen yogakussen als jij wilt). Breng jouw eigen dekentje voor de meditatie moment.
- **THERA-BANDS** : de elastieke banden (thera-bands) worden zeer vaak gebruikt tijdens de lessen, maar deze zijn eerder van persoonlijk gebruik en moeilijk om te reinigen (de materiaal kan daarenboven beschadigen en breekbaar worden met de gebruik van zeep of andere producten) Voor deze reden vraag ik aan iedereen om zijn eigen thera-band mee te brengen. Heb jij geen? jij mag een koppen in de studio voor €7 (voor het gemak breng aub gepaste geld)

III. Kleurencodes sportsector :

CODE GROEN : Alle contacten zijn toegestaan, geen beperkingen over groeps grootte, kleedkamers en douches zijn toegelaten

CODE GEEL : Contacten toegestaan binnen de sportgroep en enkel indien noodzakelijk (bij fitness is dit dus niet noodzakelijk dus niet toegestaan). Afstand houden (1,5 m), kleedkamers en douches zijn toegelaten

CODE ORANJE : Geen contacten toegestaan, afstand houden (1,5 m), kleedkamers en douches worden verboden

CODE ROOD : Fitnesscentra sluiten volledig indoor. Outdoor sportactiviteiten voor 12+ zijn mogelijk op individuele basis of binnen de gezins- of huisbubbel, waar contact is toegelaten. Of met maximum twee steeds dezelfde personen, zonder contact.

IV. Ventilatie en CO² :

Wij zorgen voor voldoende aanvoer van buitenlucht door ventilatie (continue luchtstroom) of verluchting (openzetten ramen en deuren). In de zaal werken wij met een luchtreiniger om de aerosol concentratie op een efficiënte manier te reduceren. Wij monitoren de luchtkwaliteit aan de hand van CO² meting apparaat.