

## SPELREGELS TRAINEN TIJDENS COVID-19 MAATREGELEN



Meld je af als je ziekteverschijnselen hebt. Ook bij ernstige hooikoorts of lichte verkoudheid. We verplaatsen je training naar een ander tijdstip.



Trainen kan alleen op inschrijving. Je kan je inschrijven via [corona@buddy2sur5.nl](mailto:corona@buddy2sur5.nl)

Trainingstijden:

Ma: 18:30 – 19:30u / 20:00 – 21:00u

Wo: 9:00 – 10:00u / 10:30 – 11:30u

Do: 18:00u – 19:00u

Vr: 18:30u – 19:30u / 20:00 – 21:00u



Neem je eigen drinken mee.



Kleed je van te voren om. De kleedtent is voorlopig nog gesloten. Ga thuis vlak voor vertrek naar het toilet, onze toilet kan je alleen gebruiken om je handen te wassen.



Maximaal 10 min voor aanvang training arriveren op het terrein.  
Eerder is niet toegestaan zodat we soepel kunnen wisselen!



Parkeer netjes op de parkeerplaats en houd rekening bij het in en uitstappen met de 1,5m regel. Wacht dus even met in- of uitstappen als je buurman dit ook net wil doen.



Blijf wachten op de parkeerplaats totdat je gehaald wordt. We houden op die manier toezicht op wie rondloopt. Is de poort gesloten, dan wacht je voor de poort totdat de trainer je binnen laat.



Was je handen bij binnenkomst gelijk even voordat je andere objecten aanraakt. Dit kan bij ons toiletgebouw. Een deur staat open, hier kan je je handen wassen met water en zeep. Droog door papieren handdoekjes te gebruiken.



Uitleg van de training vind plaats op het middenterrein. Daar verzamelen we ons ook.



Houd tijdens de activiteit de gehele tijd 1,5m afstand van de trainer/coach en andere aanwezige op het terrein. Ga niet in een dezelfde hindernislaantje als er al iemand in is geklommen. De training is speciaal op de regels afgestemd. Ga dus niet freewheelen.

## Vervolg spelregels



Moet je toch naar het toilet? (Alleen in nood) Meld dit ons, na afloop zelf even toilet schoonmaken.



Spuug niet in je handen voor meer grip! Een beetje nat zand helpt ook!



Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze gelijk weg, was daarna je handen met water en zeep. Hoest en nies in je elleboog.



Was na afloop van de activiteit direct je handen.



Vertrek direct na de training van het terrein. Zodat we soepel kunnen wisselen met de nieuwe groep.



Ga bij thuiskomst direct jezelf douchen en omkleden.



