

CORONA PROTOCOL VOOR KLANTEN

VOOR DAT JE KOMT

- Kom alleen met reservering of afspraak.
- Kom alleen, of met personen uit je huishouden.
- Vermijd het openbaar vervoer, indien mogelijk.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) klachten hebt: koorts (vanaf 38°), neusverkoudheid of loopneus, hoesten, niezen, keelpijn. Blijf ook thuis als je ziek bent of in de afgelopen 72 uur ziek bent geweest
- Blijf thuis als iemand in je huishouden koorts (vanaf 38°) of adem te kort heeft. Blijf ook thuis als iemand in je huishouden in de afgelopen 14 dagen positief is getest voor corona.
- Ga voorafgaand aan het bezoek thuis naar het toilet.
- Het meebrengen van een handdoek is verplicht.
- Breng je eigen gevulde waterfles mee.
- Kom in je sportkleding. De verkleedruimte is gesloten.

WANNEER JE AANKOMT

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd.
- Niet meer dan 1 persoon tegelijk op de trap.
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand.
- Meld je aan bij aankomst in de studio.
- Schud geen handen.
- Bij binnenkomst was je handen met zeep of desinfecterende gel voor minimaal 20 seconden.

IN DE STUDIO

- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
- Als je tijdens de sessie benauwd wordt, koorts krijgt, of begint te niezen of hoesten ga onmiddellijk naar huis.
- Nies of hoest in je elleboog en gebruik een papieren zakdoekjes of tissues.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan.
- Direct contact, is alleen toegestaan tijdens de les
- Reinig de palen voor en na gebruik.
- Reinig de palen met alcohol en wegwerphanddoekjes.

NA DE LES

- Verlaat de studio direct na de les.
- Neem alle meegebrachte spullen mee naar huis (flesjes, handdoeken, enz.).



CORONA PROTOCOL VOOR MEDEWERKERS

VOOR DAT JE KOMT

- Werkzaamheden waarvan de aard het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) klachten hebt: koorts (vanaf 38°), neusverkoudheid of loopneus, hoesten, niezen, keelpijn. Blijf ook thuis als je ziek bent of in de afgelopen 72 uur ziek bent geweest.
- Blijf thuis als iemand in je huishouden koorts (vanaf 38°) of adem te kort heeft. Blijf ook thuis als iemand in je huishouden in de afgelopen 14 dagen positief is getest voor corona.
- Kom alleen, of met personen uit je huishouden.
- Vermijd het openbaar vervoer, indien mogelijk.

IN DE STUDIO

- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand.
- Schud geen handen.
- Spreek anderen aan op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels.
- Bied assistentie wanneer het nodig is of wanneer erom wordt gevraagd.
- Bij binnenkomst was je handen met zeep of desinfecterende gel voor minimaal 20 seconden.
- Was je handen minimaal 6x per dag. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Deel je werkbenodigdheden niet met anderen.
- Nies of hoest in je elleboog en gebruik een papieren zakdoekjes of tissues.
- Houd spullen, materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon. Bij voorkeur desinfecteren.



CORONA PROTOCOL - VERDERE MAATREGELEN

- **Routering en markering zijn aangebracht om het houden van 1,5m afstand voor en na de lessen te vergemakkelijken.**
- **Hygiëneregels hangen bij de ingang en worden binnen herhaald.**
- **Regels voor klanten staan op de website.**
- **Desinfecterende gel en instructies worden beschikbaar gesteld.**
- **Palen, deurknoppen en andere contactoppervlakten worden na iedere les gedesinfecteerd.**
- **Goede ventilatie wordt verzorgd door een ventilatiesysteem dat de lucht naar buiten blaast (dus de lucht wordt niet binnen het lokaal gecirculeerd). Indien nodig kunnen ramen ook opengezet worden.**

- **Medewerkers worden uitgebreid geïnstrueerd over de corona-regels.**
- **Protocollen worden geactualiseerd wanneer nodig.**

