

## CORONAproof trainen bij FIT & CO

In overeenstemming met de regels vastgelegd door de overheid, neemt **FIT & CO** de volgende belangrijke veiligheidsmaatregelen om ervoor te zorgen dat je veilig, hygienisch en in een aangename omgeving kan trainen.

Als iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt, houden we het safe en kan je zelf blijven genieten van je training!. Proud to be a **FIT & CO** member!

- Je kan ALLEEN trainen op **je vast gereserveerde uur**. Om het veilig te houden en voldoende afstand te garanderen laten we slechts 6 personen per half uur toe. Je reservatie wordt gebruikt voor de contacttracing.
- Aankomst in de club vindt niet eerder plaats dan het afgesproken uur en na afloop van de training vertrek je zo snel mogelijk. Respecteer de afgesproken trainingstijd van 1 uur.
- Kom in je sportkleden naar de fitness, omkleden in de kleedkamer is **niet** toegestaan. Je kan enkel je pull of je jas (**GEEN** sporttassen!!) weghangen in de kleedkamer, op dat moment **draag je een mondmasker!**
- **De ingang van de fitness is langs de tuin**, volg de pijlen van de looprichting.
- **Sporttassen laat je thuis**, ze zijn **niet** toegelaten in de fitness.
- **Trek je sportschoenen aan onder de fietsenstalling**, hou afstand en wacht op een veilige afstand je beurt af. Maak gebruik van het rek voor je schoenen.
- Bij het **binnenkomen en buitengaan EN als je je jas/pull weghangt in de kleedkamer** (GEEN sporttassen!) **draag je een mondmasker**. Je kan je mondmasker afzetten als je aan het trainen bent. Je draagt het bij je in het heuptasje dat je van ons ontvangen hebt.
- **Als je binnenkomt ontsmet je je handen**.
- **Breng een grote badhanddoek mee** om over de toestellen te leggen.
- Gebruik de alcoholdoekjes om **VOOR** en **NA** gebruik de aangeraakt onderdelen te reinigen.
- Je start met 30 minuten cardio en je beweegt steeds in wijzerzin.

- Na precies 30 minuten, ga je verder met de spierversterkende oefeningen. Doe dit ook steeds in wijzerzin. Hou je strikt aan dit schema om kruisen van mensen te vermijden.
- Slechts één persoon per kracht- of cardio toestel zodat de 1.5m afstand gewaarborgd blijft. Geen contact met medewerkers en andere fitnessbeoefenaars/klanten.
- Train individueel!
- Er zijn **geen** buikspiersessies op de mat. Je kan zelf je buikspieroefeningen doen op de mat, maar hou steeds 1,5 m afstand. Daarna ontsmet je de mat!

Op vrijdag **20:15u** kan je **van bij je thuis** meedoen met **de online sessie**; dit is een mix van buikspieren, rugstabilisatieoefeningen, been- en bilspieren, arm- en borstspieren, eindigend met lenigheid- en ontspanningsoefeningen. Meer info <https://fitenco.be/onlineworkout> . Heb je een geldig abonnement dan krijg je automatisch de mail om deel te nemen.

- **Met klachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest en verhoging lichaamstemperatuur komt je NIET trainen.**  
Lichaamstemperatuur kan door ons gemeten worden.
- **Als één van de huisgenoten ziek thuis is, kom je ook NIET trainen.**
- Er is 1 toilet beschikbaar. VOOR je doorspoelt, desinfecteer de bril met de spuitbus en veeg droog met toiletpapier. **Sluit dan de bril** en spoel de WC door.
- Douches blijven gesloten!
- Volg de richtlijnen op van de medewerkers.
- Geen cash betalingen.
- Eigen afval wordt terug meegenomen naar huis.
- Verlaat na het sporten de club via de voordeur.

Geniet van je training!