

Algemeen (geldt voor sportaanbieder/ZEST de vitaliteitsfabriek, trainer en klant/sporter)

- 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 kunt 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;
 - ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet, onze toilet is alleen te gebruiken in noodsituaties.
- * kom in sportkleding naar de locatie. Het is niet mogelijk je op locatie om te kleden, kleedkamers zijn gesloten.
- was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden
 - was je handen met water en zeep bij aankomst op de sportlocatie. Desinfecteer je handen bij het verlaten van de locatie.
 - douche thuis en niet op de sportlocatie
 - vermijd het aanraken van je gezicht
 - schud geen handen
 - kom niet eerder dan 5-10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.
- * maximaal aantal deelnemers per training / les is 6 p.

Voor de klant / sporter

- * **Houd 1,5 meter afstand** van de trainer en mede sporters
- meld je tijdig aan (en af. Tot 12 u van te voren kan je gratis je les annuleren) voor de sportactiviteit middels het online reserveringssysteem / ZEST app
 - kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat
 - reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden
- * Kom zoveel mogelijk op de fiets (of lopend). Zet deze aan de linker kant voor ons pand bij het electriciteitshuisje / houten schutting of aan de overkant van ons pand. Indien je toch met de auto komt, parkeer deze voor aan de straat. Voor ons pand is **geen** ruimte om je auto neer te zetten en de overige parkeerplaatsen zijn van onze burens. Zo houden we het terrein overzichtelijk om op te trainen, en zijn we onze collega ondernemers niet tot last.
- kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
 - kom in sportkleding naar de sportlocatie. Onze kleedkamer is gesloten. Je kunt ook niet douchen, of naar het toilet. Zorg dus dat je thuis naar het toilet bent geweest. Persoonlijke spullen graag meenemen in een tasje evenals een gevulde bidon en handdoek. Deze kan je kwijt bij je privé trainingsstation bestaande uit twee grote rubberen tegels. Je hebt dus allemaal een eigen plekje waar je op kan trainen en je spulletjes neer kan leggen
- * **was na aankomst bij ZEST eerst goed je handen**, volg daarvoor de looproute die is aangegeven met vloermarkeringen. Gebruikte handdoekjes kan je kwijt in de afval emmer die naast het aanrecht staat.
- * Onze 'Horeca' is gesloten wat inhoudt dat het gebruik van ons 'servies' niet toegestaan is. Je dient een **eigen gevulde bidon en een handdoek mee te nemen**.
- * Kleed je naar weersomstandigheden, denk aan laagjes. Eenmaal lekker in beweging heb je het al snel warm.
- kom niet eerder dan 5-10 minuten voor aanvang van je training naar ZEST. Wacht bij het stalen hek / toegangspoort tot je door de trainer wordt opgehaald. Hou daarbij 1,5 meter afstand.
 - volg altijd de aanwijzingen op van de trainer.

- na de les reinig je zelf alle materialen die je gebruikt hebt met de daarvoor bedoelde spuitfles met alcohol oplossing en papieren handdoekjes. Deze reinigingsproducten staan bij elk prive station. Gebruikt papier kan je kwijt in de afvalbak die de trainer neerzet.
- * na de les ontsmet je je handen met dezelfde spuitfles en een papieren handdoekje. Het is niet de bedoeling dat je na de training weer naar binnen gaat om daar je handen te wassen. Doe dit echter vooral thuis weer grondig.
- * Deelnemers aan de 'laatste' les van die ochtend of avond helpen de trainer om de gebruikte materialen na het schoonmaken weer terug op hun plek te zetten. Volg daarbij de aanwijzingen van de trainer.
- neem je eigen bidon gevuld mee en een handdoek.
- * gebruik een papierenzakdoekje om je neus te snuiten. Gooi dit niet weg op de locatie maar neem het mee naar huis.
- verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie. Die gezellige koffie momenten moeten helaas nog even wachten.