



## **Protocol VEILIG SPORTEN Ladies Only Tilburg**

### **Warmtecabine- en Infraroodtraining en Groepslessen:**

Wij volgen de richtlijnen van het RIVM:

- Blijf thuis bij neusverkoudheid, keelpijn, koorts vanaf 38 graden en benauwdheid.
- Blijf thuis als iemand in je huis bovengenoemde klachten heeft.
- Houd 1,5 meter afstand .
- Geen handen schudden .
- Hoest en nies in elleboog en gebruik papieren zakdoekjes .

### **Wacht voor aanvang van je training in de nieuwe wachtruimte bij de trap/lift tot de trainster je komt ophalen tot je aan de beurt bent voor je training,**

Kom ALLEEN op de gemaakte afspraak!!!

Breng zo min mogelijk spullen mee naar de training. Houd je eigen spullen tijdens de training bij je. Gebruik je telefoon tijdens de training liever niet of zo min mogelijk. Kom alleen naar de Drieburcht als je een training via Virtuagym gepland hebt staan. Respecteer bij alles de 1.5 mtr afstand.

Iedere klant zorgt ervoor uiterlijk 5 minuten voor haar, via Virtuagym geplande, training aanwezig te zijn in de Drieburcht. Je wacht in de nieuwe wachtruimte aan de tafel bij de trap tot de trainster je komt ophalen. Hier kun je eerst je handen wassen of desinfecteren. Wanneer de trainster je komt ophalen zal zij allereerst je temperatuur vaststellen met een afstand thermometer. Als deze groen kleurt volg je haar op 1.5 mtr naar de trainingsruimte.

Trainingen kunnen gepland worden via Virtuagym. Vanaf nu kunnen trainingen 14 dagen vooruit gepland worden. Dit i.v.m. mogelijke wijzigingen vanuit de overheid.

### **Volg de looproutes in de Drieburcht.**

#### **Gebruik van eigen handdoek en flesje water is verplicht.**

Neem zo mogelijk een 2<sup>e</sup> waterflesje mee. Water bijvullen is niet mogelijk tijdens de training in de Drieburcht.

Kom zoveel mogelijk al in je sportkleding naar de training.

Wil je je toch omkleden in de Drieburcht, zorg dan dat je ruim op tijd bent, zodat je op jouw trainingstijd klaar zit in de wachtruimte waar je opgehaald wordt door de trainster.

**Alleen de toiletten bij de wachtruimte bij de trap/lift zijn geopend. Toiletten in de kleedkamers niet. Ook de douches zijn afgesloten.**

### **INFRAROOD**

We blijven de plastic pakken voor de infraroodtraining meegeven voor de volgende training. Trek indien mogelijk je plastic pak thuis al aan onder je sportkleding.



Wil je je toch omkleden in de Drieburcht, zorg dan dat je ruim op tijd bent, zodat je op jouw trainingstijd klaar zit in de wachtruimte waar je opgehaald wordt door de trainster.

Na de training kun je je plastic pak in de kleedkamer uittrekken en in de daarvoor aanwezige plastic afval bak weggoeien. Denk aan droge onderkleding; onderbroek en bh worden meestal nat van het zweten. De douches in de kleedkamers zijn afgesloten. Douchen na infraroodtraining is sowieso pas aangeraden 1 uur na de training in verband het langer vasthouden van de after burn.

Plastic pakken kun je zo nodig tijdens de openingstijden ophalen, deze tijden kun je terugvinden in het rooster in Virtuagym.

Na iedere training krijg je een nieuw plastic pak mee voor je volgende training.

De losse hartslagmeters mogen niet gebruikt worden. De trainster legt uit hoe je de vaste hartslagmeter van de fiets en crosstrainer kunt gebruiken.

De fiets en crosstrainer moeten door de klant zelf schoon gemaakt worden na iedere training. Ieder apparaat heeft een eigen schoonmaak set. En eigen desinfectieflesje waarmee je je handen voor- en na de training kunt reinigen.

#### TFM WARMTECABINE

Per warmtecabine staat er een set van alle trainingskaarten. Bij binnenkomst geeft de trainster aan met welke kaart je bezig was en hoe vaak je de oefeningen die training mag doen.

Trainingen worden uitgevoerd zonder afsluit raam in de cabine. Deze kunnen tussen 2 klanten door onvoldoende volgens de RIVM-richtlijnen gereinigd worden. Je mag een extra handdoek meebrengen en deze eventueel aan de klittenband bevestigen. Hiervoor wordt extra klittenband of plakband door ons verstrekt.

De warmtecabine moet door iedere klant zelf schoon gemaakt worden na de training. Hiervoor is per cabine een eigen schoonmaakset aanwezig. En een eigen desinfectieflesje waarmee je je handen voor- en na de training kunt reinigen

Er is voldoende ruimte gecreëerd zodat de trainster nog steeds de oefeningen voor kan doen.

Wacht voor aanvang van je training in de nieuwe wachtruimte bij de trap tot de trainster je komt ophalen als je aan de beurt bent voor je training,

Kom ALLEEN op de gemaakte afspraak!!!

Kom alleen naar de Drieburcht als je een training via Virtuagym gepland hebt staan. Respecteer bij alles de 1.5 mtr afstand.

#### LADIES ONLY GROEPSLESSEN:

Kom zoveel mogelijk al in je sportkleding naar de training.

Wil je je toch omkleden in de Drieburcht, zorg dan dat je ruim op tijd bent, zodat je op jouw trainingstijd klaar zit in de wachtruimte waar je opgehaald wordt door de trainster.



Kom ALLEEN op de gemaakte afspraak!!!

Breng zo min mogelijk spullen mee naar de training. Wel altijd een eigen handdoek, flesje water en binnenschoenen om op te sporten

Kom alleen naar de Drieburcht als je een training via Virtuagym gepland hebt staan.

Iedere klant zorgt ervoor uiterlijk 5 minuten voor haar, via Virtuagym geplande, training aanwezig te zijn in de Drieburcht. Je wacht in de nieuwe wachtruimte aan de tafel bij de trap tot de trainster je komt ophalen. Hier kun je eerst je handen wassen of desinfecteren. Wanneer de trainster je komt ophalen zal zij allereerst je temperatuur vaststellen met een afstand thermometer. Als deze groen kleurt volg je haar op 1.5 mtr naar de trainingsruimte.

Trainingen moeten altijd gepland worden via Virtuagym. Vanaf nu kunnen trainingen 14 dagen vooruit gepland worden. Dit i.v.m. mogelijke wijzigingen vanuit de overheid.

In de groepsleszaal is ruimte voor 12 dames. Via Virtuagym kunnen ook maximaal dames de les inplannen. De trainster zal voor de start van de les iedereen een plaats wijzen zodat de 1.5 meter kan worden gewaarborgd.

Respecteer bij alles de 1.5 meter afstand.

**Indien bovenstaande richtlijnen niet worden opgevolgd kun je niet trainen. En kan de toegang tot het pand worden geweigerd.**

VOEDINGSCONSULTEN:

Ook voor de voedingsconsulten geldt dat je wacht in de nieuwe wachtruimte tot je opgehaald wordt voor je afspraak.

Gezonde en sportieve groet,  
Team Ladies Only Tilburg