

Belangrijke mededelingen omtrent de fitness tijdens COVID-19

Blijf thuis bij de volgende klachten:

- Neusverkoudheid
- Loopneus
- Niezen
- Keelpijn
- Lichte hoest
- Verhoging/koorts (vanaf 38 C°) of als je afgelopen 72 uur genoemde klachten hebt gehad
- Hooikoortsklachten
- Als een gezinslid/huisgenoot ziek is

Graag willen wij je attenderen op de volgende maatregelen die wij hebben genomen om de verspreiding van het virus te voorkomen. Lees deze maatregelen aandachtig door en volg ze op.

- Reserveer een tijdvak van 60minuten in ons online portaal. Nog geen account? Mail naar info@fysiotheekgilze.nl. Door je online reservering is inchecken met je druppel nu niet nodig.
- Kom niet eerder dan het gereserveerde tijdstip naar de fitness.
- Kom alleen of met personen uit jouw huishouden.
- Ga voorafgaand aan je afspraak thuis nog naar het toilet en was je handen grondig (20 sec.). Gebruik het toilet bij Fysiotheek alleen in hoge nood en reinig alle oppervlakten van het toilet daarna met het daarvoor bedoelde reinigingsmiddel.
- Trek thuis schone kleding en schoenen aan, kleedkamers zijn gesloten.
- Neem zo min mogelijk spullen mee, kluisjes zijn niet beschikbaar, tassen en jassen mogen niet mee de fitness in.
- Breng een handdoek mee.
- Breng zelf een flesje water of bidon mee indien gewenst.
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5m afstand van andere sporters en het personeel.
- Volg tijdens het sporten te allen tijde de instructies van het personeel op.
- Reinig het trainingsmateriaal en de apparatuur VOOR en NA gebruik.
- Houd de inspanning matig intensief. Voorkom intensieve trainingen boven de 75% van de maximale hartfrequentie.
- Betaal alleen met pin of contactloos.
- Verlaat direct na het sporten het gebouw.
- Er worden vanuit Fysiotheek Gilze tijdelijk geen dranken geschonken.

Verder volgt Fysiotheek Gilze de actuele richtlijnen van het RIVM en NL Actief. Op deze manier proberen wij een veilige omgeving te creëren voor jou als sporter en het personeel.

Met sportieve groeten,

Team Fysiotheek Gilze