

## ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden, behalve tijdens het sporten.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking.
- Houd er rekening mee dat lokale overheden strengere restricties kunnen opleggen.

## Specifieke richtlijnen Pilates sporthal

### Mondmaskers

In alle publieke ruimtes van het sportcomplex (indoor) geldt er een verplichting voor het dragen van een mondmasker waar bubbels elkaar tegenkomen.

Dit omvat de inkomhal, de gangen en de toiletten van het gemeentelijk sportcomplex, alsook vanaf 28/07/2020 in de cafetaria wanneer je je daar verplaatst.

Sporters in blok A kunnen nog steeds gebruik maken van de toiletten aan de zij-inkom bij de Sportdienst, maar de toiletten aan de hoofdingang zijn terug geopend vanuit de sportzaal.

In de kleedkamers en op de sportterreinen geldt deze verplichting niet omdat deze gelinkt zijn aan een reservatie en bijgevolg geen publieke ruimte zijn.

### Circulatieplan sportcomplex

Zowel binnen als buiten op het sportcomplex is een algemeen circulatieplan van kracht. Gelieve de aanwezige signalisatie en circulatie te volgen. De fietsenstalling bevindt zich nu rechts i.p.v. links t.h.v. blok A.

### Voor, tijdens en na de lessen

- Was je handen voor je naar de les vertrekt.
- Kom niet te vroeg naar de les en blijf ook niet te lang napraten na de les. Beperk uw contacten en hou steeds een veilige afstand. Draag liefst een mondmasker.
- Wacht buiten voor de start van de lessen en begeef je na de les ook zo snel mogelijk naar buiten.
- Draag bij het betreden van de sporthal een mondmasker en hou het aan tot de les effectief start. Zet het opnieuw op bij het einde van de les.

- Betreed de zaal pas als iedereen van de vorige groep de zaal verlaten heeft. Ik zal dan een signaal geven. Hou voldoende afstand.
- Zoek een plaats op min. 1,5m van elkaar langs de zij- en achtermuur om je jas en schoenen uit te doen. Sluit aan, verspreid u niet kriskras door de zaal. Neem liefst een mand of boodschappentas of iets dergelijks mee om je kleding in te bewaren. Hierdoor is het ook duidelijk waar je plek is en kan er makkelijker afstand gehouden worden.
- Plaats je matje op min. 1,5m van al je andere burens.
- De ruimte wordt goed verlucht via de ramen. De luchtkwaliteit wordt in het oog gehouden m.b.v. een CO2 meter.

## **Materialen**

We gebruiken alleen persoonlijk materiaal.

## **Lesgever**

De lesgever draagt een mondkapje en probeert zoveel mogelijk afstand te houden van de deelnemers.

## **Registratie**

Het is verplicht je te registreren bij het volgen van een les. Je gegevens kunnen gebruikt worden voor contacttracing. Meer info vind je op het formulier in bijlage.

Gelieve eenmalig het registratieformulier in te vullen. Datum wordt via een aanwezigheidslijst bijgehouden door de lesgever.

## **Inwoners uit de provincie Antwerpen**

Hiervoor gelden de regels van de provincie Vlaams-Brabant, meer bepaald deze van Keerbergen.