

spreek helden

inspirerend spreken voor groepen

Huisregels COVID-19

Algemene hygiëneregels

- Was je handen bij binnenkomst en daarna regelmatig
- Hoest en nies in de binnenkant van je elle boog
- Gebruik papieren zakdoekjes om je handen af te drogen of je neus te snuiten en gooi deze meteen weg
- Schudt geen handen

Aanvullende regels

- Houd 1,5 meter afstand. Ook in op de trap, in de gang en in de lunchruimte. Wijk waar nodig uit
- Kom niet te vroeg. Er is een kleine wachtruimte, waar niet veel personen tegelijk kunnen wachten

Zeg je afspraak of training af bij

- Ziekte
- Ziekte van een huisgenoot of samenwonend partner/kind
- Koorts
- Koorts van een huisgenoot of samenwonend partner/kind
- Verkoudheidsklachten
- Loopneus
- Keelpijn
- Lichte hoest of niezen
- Verhoging

Wat gebeurt er extra

- Er wordt extra aandacht besteed aan schoonmaak en hygiëne op de trainingslocatie, ook tijdens openingstijden
- Er zijn voldoende schoonmaak- en desinfectie materialen, zoals mondkapjes en handgel
- Bij de opstelling in de trainingsruimte is rekening gehouden dat er 1,5m afstand gehouden kan worden