



Protocol Runspiration, onderdeel van de Wilgenwaard.

- Blijf thuis wanneer jij of iemand in je gezin een bevestigde besmetting of symptomen van besmetting heeft.
- Reserveren voor de bootcamptraining is verplicht om de groepsgrootte te beheersen. Reserveren doe je via de link die we in de groepsapp zetten.
- Je krijgt een bevestigingsmail met daarin per keer informatie over de logistieke organisatie, de routing, het parkeren en waar je je meldt voor jouw groep.
- Ga voor vertrek naar de training thuis naar het toilet. Er is bij de Wilgenwaard een toilet open voor noodgevallen. Wacht buiten tot je voorganger klaar is.
- Was je handen voor je naar de bootcamptraining komt.
- Kom in trainingskleden. Omkleden en douchen is niet toegestaan.
- Kom maximaal 10 minuten van tevoren en verzamel je bij de groep waarvoor je je hebt aangemeld op de daarvoor benoemde locatie.
- Let ook voor de opstart en na de training op het 1,5 meter afstand houden.
- We bootcampen in een groep, met minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. Bij de looponderdelen houd je minimaal 8 meter afstand van elkaar. Daar moeten we streng op toe zien, maar vragen ook aan jou daar goed op te letten. Wanneer je je bij herhaling niet houdt aan de afspraken, moeten we je vragen de training te verlaten.
- Het kan voorkomen dat we een andere sportgroep tegenkomen. In dat geval nemen we een andere route of kiezen we een locatie iets verderop om contact te voorkomen.
- Neem je eigen bidon mee en neem niet die van een ander mee, hoe goed bedoeld ook.



- Er is na afloop ontsmettingspray voor je handen. Gebruik die voor je naar huis gaat.
- Mocht je onverhoopt verhinderd zijn, meld je dan af bij je trainer.