

### NTC Leogang – Instructies verantwoord trainen per 1 september 2020

- Blijf thuis bij klachten en meld je af bij de trainer.
- Was je handen voordat je de deur uit gaat.
- Desinfecteer bij de ingang je handen.
- Ouders/begeleiders gaan niet mee naar binnen.
- Kleedkamers en douches zijn toegankelijk, maar je bent niet verplicht om deze te gebruiken. In elke kleedkamer zijn de te gebruiken plaatsen gemarkeerd.
- Tafels en balletjes worden na elke trainingsgroep gereinigd door de trainers.
- Let op:
  - Hou bij binnenkomst 1,5 meter afstand tot leden vanaf 19 jaar.
  - Let op de looprichting.
  - Leden t/m 18 jaar: gebruik de kleedkamers in de 1<sup>e</sup> zaal.
  - Leden vanaf 19 jaar: gebruik de kleedkamers in de 2<sup>e</sup> zaal en is het door drukte niet mogelijk om 1,5 meter afstand te houden, gebruik dan de kleedkamers in de 3<sup>e</sup> zaal.
  - Maak gebruik van de zitplaatsen die gemarkeerd zijn.
  - Wacht op de banken tot de trainer zegt dat je naar de tafel mag komen.
  - Hou bij vertrek 1,5 meter afstand tot anderen.
  - Let op de looprichting.
- Tijdens de training geldt de 1,5 meter regel niet, maar gebruik gezond verstand!
- Zorg er voor dat je je eigen tafeltennisbatje gebruikt.
- Verhef je stem niet, dit geldt ook voor de trainers, dus probeer stil te zijn zodra de trainers wat willen zeggen.
- Zorg dat je op de presentielijst wordt genoteerd door de trainer.

#### **Blijf thuis bij de volgende klachten:**

- Neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts en benauwdheid en laat je testen!
- Heb je zelf geen klachten? Blijf dan thuis als je huisgenoot koorts heeft of benauwd is.
- Ben je besmet met het coronavirus? Laat dit weten aan de trainer of het bestuur.

Heb je vragen? Laat dit gerust weten! [info@ntc-leogang.nl](mailto:info@ntc-leogang.nl)