

Maatregelen/huisregels

Ontzettend fijn dat je weer wilt komen trainen. Voordat je gaat beginnen, willen we je vragen om onze maatregelen en huisregels goed door te nemen.

Reservering/aanmelden

Vanaf 4 november 22.00 worden voor een periode van 2 weken géén groepslessen gegeven op de club. Een groot deel van de lessen zal wel aangeboden worden via Zoom. Hier moet wél voor gereserveerd worden. (zie het kopje Groepslessen)

Voor fitness hoeft niet gereserveerd worden. Wel moet je je ALTIJD registreren en aanmelden bij onze medewerker aan de balie. Er kan maar een beperkt aantal leden tegelijk trainen in de fitnessruimte.

Wil je graag trainen in onze zalen boven, dan moet gereserveerd worden.

Voor zowel de fitness als de trainingen boven geldt: niet aangemeld, dan mag je de fitness of de groepsleszaal niet betreden.

Meer informatie over het maken van reserveringen en het reserveringssysteem vind je in ons eerdere bericht op onze website:

Voor vertrek

Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts

Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft.

Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID19).

Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

Blijf in ieder geval 10 dagen thuis als je zelf positief getest bent.

Probeer voor vertrek naar het toilet te gaan. Onze toiletten zijn namelijk maar beperkt geopend.

Kom op de fiets of lopend, want dan heb je meteen je warming-up gehad en kun je efficiënt trainen.

Zorg dat je niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van jouw gereserveerde tijd aankomt op de trainingslocatie. Ben je te vroeg, dan vragen we je buiten of in de auto te wachten. Dit is om de doorstroom in het pand te bevorderen.

Trek thuis alvast je sportkleding aan om doorstroming te bevorderen. Heb je je gewone kleding over je sportkleding aangetrokken, stop deze dan in een tas na het uittrekken.

Neem altijd een eigen handdoek mee, want deze moet verplicht gebruikt worden. Handdoeken en bidons worden tijdelijk NIET uitgeleend door WINNR.

Gebruik in het pand tijdens het lopen door de ruimte een mondkapje. Tijdens de training is dit vooralsnog niet nodig.

Bij aankomst

Gebruik bij binnenkomst altijd eerst ons desinfectiemiddel om je handen schoon te maken.

Meld je vervolgens bij de baliemedewerker en check via de card reader op de balie in met jouw pasje.

Wissel in de barruimte jouw buitenschoenen om voor binnenschoenen (die niet buiten gedragen worden/zijn). Zonder binnenschoenen mag je onze zalen niet betreden.

Houd altijd 1,5 meter afstand onderling in ons pand en op de terreinen buiten.

Volg bij ons in het pand of op de terreinen buiten altijd de instructies van het personeel van WINNR op.

Fitness

Kom je voor fitness, dan krijg je van ons een eigen flesje met schoonmaakmiddel en doekjes.

Iedereen die de fitness betreedt heeft een eigen flesje. Zijn er geen flesjes meer, dan is de fitnessruimte vol en moet er gewacht worden.

Alle apparaten/materialen waar je gebruik van maakt moeten nl. door jouzelf schoongemaakt worden. De gebruikte doekjes kun je tussendoor weggooien in de vuilnisbakken. In de fitnesszalen is extra desinfectiemiddel aanwezig, zodat je tussendoor je handen schoon kunt maken.

Zorg dat je ALTIJD je handdoek gebruikt op apparatuur.

Volg in de fitnesszaal bij drukte de door ons aangegeven routes. Er is geprobeerd om zoveel mogelijk eenrichtingsverkeer toe te passen. Daar waar dat niet gaat, willen we je vragen om met elkaar rekening te houden.

Train alleen en houd de training bij drukte/peiktijden kort. Is er geen plek dan kan je gevraagd worden je training te stoppen om plek te maken voor een ander.

Er is een beperkt aantal kluisjes beschikbaar. Zijn de kluisjes vol, plaats dan jouw tas even tegen de balie aan. Na het leeghalen van het kluisje moet je zelf het kluisje schoonmaken.

Door de 1,5 meterregel is tijdelijk niet alle apparatuur beschikbaar. Zorg dat je een apparaat of bepaald materiaal niet te lang bezet houdt en leg de door jou gebruikte spullen weer (schoongemaakt) terug op de plek waar deze horen.

Wil je een schema voor jouw training, dan kun je hiervoor een afspraak maken bij de instructeur. Het intakegesprek en het bespreken van het schema, gebeurt aan de kopse kant van de balie.

Lever het flesje weer in in de daarvoor bestemde bak bij de fitnessbalie. Je kunt het pand vervolgens verlaten via de voordeur. De flesjes worden door ons gereinigd voor de volgende gebruiker.

Groepslessen

Van 4 november 22.00 uur tot 19 november zijn er helaas geen groepslessen op de club. Als alternatief is een rooster opgesteld met lessen die online te volgen zijn via ZOOM. Kijk voor het actuele rooster op de website, Facebook en Instagram.

Wil je meedoen aan een online les, dan kun je reserveren voor de betreffende les via ons reserveringssysteem. Na inschrijven verschijnt in het portaal een button met jouw les, waar een kwartier voor aanvang van de les de link verschijnt. Het wachtwoord kun je vinden via 'mijn gegevens' en klik dan op de gereserveerde les. Let op: je kunt pas echt de online les in op het moment dat de instructeur via Zoom de les open heeft gezet. Het kan dus voorkomen dat je even moet wachten.

Extra losse training

In de periode dat geen groepslessen gegeven worden in onze groepsleszalen, stellen wij deze zalen beschikbaar voor onze leden voor functional training, hiit, buikspierkwartiertjes en circuittrainingen.

Op specifieke tijden kun je gebruikmaken van deze ruimte en ligt er een schema met oefeningen of een doorlopend circuit klaar.

Deze trainingen worden NIET in groepsverband gedaan en er wordt geen specifieke training gegeven door een instructeur. Er is wel begeleiding aanwezig om te helpen bij eventuele vragen. Meer info m.b.t. deze trainingen wordt beschikbaar gesteld op onze website en op Facebook en Instagram.

Toiletten/kleedkamers

De kleedkamers en zijn tijdelijk buiten gebruik. Kom dus omgekleed aan bij WINNR.

De toiletten zijn beperkt beschikbaar. Er is één herentoilet en één damestoilet beschikbaar. Maak de wc direct na gebruik weer schoon de door ons neergezette schoonmaakmiddelen. Vuile doekjes moeten weggegooid worden in de vuilnisbak.

Houd bij het verlaten van het toilet even rekening met eventueel passerende leden/personeelsleden.

Consumpties

De horeca is tijdelijk gesloten. Het is nog wel mogelijk om een koffie of shake 'to-go' te bestellen. Bestel jouw consumptie vast tijdens de training, zodat je de bestelling direct mee kan nemen en er geen wachtenden zijn bij de balie.

De consumptie mag niet in ons pand of op ons terrein genuttigd worden.

De betaling graag zoveel mogelijk met pinpas.

Zonnebank

De zonnebank is weer beschikbaar voor de leden. Reserveren kan alleen telefonisch of aan de bar (voor of tijdens jouw training).

Je kunt alleen op het hele uur onder de zonnebank (bv. 09.00, 10.00, 11.00 uur), zodat wij de gelegenheid hebben om de ruimte te luchten.

Zoals altijd is er schoonmaakmiddel aanwezig en moet de zonnebank na gebruik goed schoongemaakt worden.

Wat doen wij nog extra?

Wij zullen diverse keren extra per dag schoonmaken in de zalen en het pand zoveel mogelijk ventileren. Daarnaast zullen wij erop toezien dat iedereen de afstand houdt die nodig is. Waar nodig zullen wij de leden aanspreken op het gedrag.

We willen we zoveel mogelijk leden een veilige sportomgeving bieden en hopen natuurlijk zo snel mogelijk weer (beetje bij beetje) te gaan versoepelen. Houd hiervoor onze website in de gaten. Wijzigingen zullen wij hier aangeven. Heb je vragen en/of opmerkingen, laat het ons gerust weten. Wij kijken er naar uit om zoveel mogelijk mensen weer te helpen met het sporten en wensen jullie veel sportplezier.