



## Nieuwe richtlijnen voor trainingen binnen Body 9 – aangepast 15.05.20

Op woensdag 6 mei heeft de overheid groen licht gegeven om buiten sport voor volwassenen ook weer op te schalen. Voorwaarde is dat de 1,5m kan worden gewaarborgd en uiteraard moeten we ons houden aan de algemene maatregelen.

Hieronder alle aandachtspunten voor zolang als nodig:

### 1. Triage

Voorafgaand aan elke training, stellen -zowel jij als ik- onszelf de volgende vier vragen:

- Heb je een of meerdere van de volgende (ook milde!) symptomen: neusverkoudheid of hoesten of benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)?
- Heb je de afgelopen 24 uur klachten (COVID-19 symptomen) gehad?
- Heb je huisgenoten/gezinsleden met koorts en/of benauwdheidsklachten?
- Is er bij jezelf of een huisgenoot/gezinslid in de afgelopen 14 dagen corona vastgesteld?

Kun je op alles 'nee' antwoorden, dan ben je meer dan welkom. Heb je ergens een 'ja', dan blijf je thuis. Heb ik ergens een 'ja', dan moet ik de training helaas annuleren.

We trainen in principe zonder persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM), maar natuurlijk ben je vrij daar zelf anders in te beslissen.

### 2. Algemene regels

- Was je handen regelmatig en sowieso vóór en ná elke training
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden of ander fysiek contact
- Blijf thuis als je symptomen van COVID-19 hebt. Als je tijdens de training alsnog symptomen van COVID-19 (b)lijkt te hebben, ga je naar huis

### 3. Rooster en specifieke regels

Naast de bovengenoemde universele regels, gelden specifiek voor de trainingen bij Body 9 nog de volgende huishoudelijke zaken:

- De kosten die je hebt gemaakt door het deelnemen aan de online trainingen van Body 9 blijven in de week van 11 mei t/m 17 mei 2020 nog gelden.
- **Vanaf 18 mei 2020 geldt er voor iedereen een strippenkaart tot nader bericht.** De kosten van deze strippenkaart is €70,00 en kan voor de volgende trainingen worden gebruikt: BODY 9, AFTER 9 en MOMS WORKOUT (niet door elkaar). De kaart is maximaal 1 jaar geldig, maar kan bevroren worden bij zwangerschap of een andere reden in overleg.
- De trainingen vinden plaats op het basketbalpleintje bij de atletiekvereniging 'De Keien'.
- Desinfectie materiaal is aanwezig in de auto. PBM niet.
- Neem altijd een flesje water en handdoek mee.
- Trainingsmateriaal worden na de trainingen gereinigd. Je mag ook zelf trainingsmateriaal meenemen zoals een matje, gewichtjes of dynaband.



- I.v.m. de nieuwe logistiek is de uiterste aanmeldtijd voor de trainingen buiten 2 uur, maar graag gewoon zo vroeg mogelijk. De uiterste afmeldtijd is 2 uur vooraf.

Bij het niet afmelden wordt de strip gerekend. Dit omdat ik momenteel een beperkt aantal personen kan plaatsen en er anders iemand in plaats van kan komen sporten.

Vol = Vol helaas.

- Aanmelden voor de trainingen kan vanaf nu met ALLE bestaande strippenkaarten van MOMS WORKOUT én met een nieuwe strippenkaart voor BODY en AFTER 9.

Het tarief is gelijk.

- Onderstaande rooster kent aanpassingen in tijdsduur t.a.v. het pre-corona rooster en zal indien mogelijk met de tijd verder aangepast worden. Ik hoop op jullie flexibiliteit en begrip daaromtrent.

- M.i.v. maandag 11 mei wordt het rooster als volgt:

Maandag 19:00 uur-19:50 uur BODY 9

Maandag 20:00 uur-20:50 uur AFTER 9

Maandag 21:00 uur-21:30 uur MOMS RETURN

Woensdag 19:00 uur-19:50 uur MOMS WORKOUT

Woensdag 20:00 uur-20:25 uur MOMS RETURN

Woensdag 20:30 uur-21:00 uur MOMS RETURN

Zaterdag 09:00 uur-10:00 uur MOMS WORKOUT

MOMS RETURN zal tot nader bericht en bij goede weersomstandigheden ook buiten plaats vinden bij het basketbalpleintje in Sportpark Uden.

### Aanvullende informatie omtrent aanmelding en betaling strippenkaart

Aanmelding vindt plaats door telefonische aanmelding of per email.

De betalingen dienen te geschieden via bank transactie, middels een factuur per email verzonden door Body 9.

De strippenkaart is persoonlijk en niet overdraagbaar.

Body 9 behoudt zich het recht voor tarieven tussentijds te wijzigen. Tenminste 2 maanden voor een prijswijziging word je hiervan op de hoogte gebracht.

Er zal geen geld restitutie zijn bij het kortdurend niet meer kunnen sporten bij blessure of ziekte. De strippenkaart kan wel tijdelijk worden stopgezet. Voor deze of eventueel andere opties dient contact te worden opgenomen met Body 9.

De strippenkaart wordt na elke les afgevinkt door de trainster en moet daarom bij elke les worden meegenomen door de deelnemster of indien gewenst blijft deze in het beheer van de trainster. Zij zal de strippenkaarten meenemen bij elke les.

De strippenkaart kan niet in combinatie met andere acties, cursussen of workouts aangeboden door Body 9 worden gebruikt, mits hierover geen overeenkomst geldt.

Bedankt voor je medewerking alvast en ik kijk er naar uit jullie weer in het echt te gaan zien!