

Protocol gebruik trainingsruimte RIC per 1 juli 2020

1. Maximaal aantal gebruikers en minimaal 1,5 m afstand

- a. Er kunnen maximaal 8 sporters en 2 begeleiders tegelijk in de ruimte aanwezig zijn.
- b. Minimaal 1,5 m afstand tussen de sporters door in de aangegeven vakken te blijven.
- c. Een plattegrond van de positionering van de te gebruiken toestellen en ergometers is aanwezig en hangt bij de ingang van de ruimte
- d. Er kunnen maximaal 4 ergometers tegelijk gebruikt worden.

2. Reserveringen /afschrijven

Elke gebruiker schrijft via het afschrijfboek het gebruik van de ruimte af (zowel bij gebruik van de ergometer als van de toestellen). Deze gegevens zijn beschikbaar voor eventueel contactonderzoek.

3. Hygiëne

- a. Bij binnentreden van het RIC gebouw handen wassen of de handen desinfecteren bij binnentreden van de trainingsruimte.
- b. Gebruik van een eigen handdoek op de toestellen en op de matjes is verplicht.
- c. Ergometer en toestel worden direct na gebruik schoongemaakt met de aanwezige schoonmaakmiddelen. **Let op** de contact- en aanraakpunten!
- d. Vloer en/of matjes worden schoongemaakt met een Swiffer die in trainingsruimte staat.
- e. Bij het verlaten van de ruimte opnieuw handen desinfecteren en de deurklinken schoonmaken.

4. Ventilatie

Zet de deur open en zorg voor maximale ventilatie. **Let op: zet de airco niet aan, want die circuleert allen de lucht, maar ventileert en ververst niet.**

5. Aanvullend

Bij voorkeur worden geen maximaal trainingen gedaan.