

Richtlijnen gebruik van het krachtkot

- Ontsmet je handen bij het betreden van het krachtkot en bij de aanvang van een nieuwe oefening. Handgel haal je in het clubhuis of breng je mee van thuis.
- Houd de nodige afstand, 1,5 m
Om de afstand te kunnen houden, mogen er **maximaal 2 personen** in het krachtkot aanwezig zijn om te trainen.
- Na gebruik dient elke toestel ontsmet te worden. Neem hiervoor in het clubhuis of breng van bij jou thuis een bus ontsmettingsmiddel en een propere doek mee.
- Beperk je tijd in het krachtkot, zo kunnen er meerdere atleten na mekaar trainen.
- Gebruik een handdoek bij ligoefeningen.
Train bij voorkeur in een lange broek en een T-shirt met mouwen.
- Na het trainen breng je de handgel en de ontsmettingsvloeistof terug naar het clubhuis. De gebruikte poetsdoek werp je in de voorziene vuilnisbak.