

Als eerste wil ik duidelijk maken dat ik serieus om wil gaan met de maatregelen. Wie zich niet wil of kan houden aan onderstaande regels, zal ik helaas moeten vragen om weg te blijven van mijn trainingen. Als er vragen of onduidelijkheden zijn, maak ze dan bespreekbaar. Dan kijken we naar gepaste oplossingen.

### Hieronder de gouden regels voor deelname

- Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar.
- Blijf thuis wanneer je last hebt van neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn en hoesten of verhoging of koorts.
- Zoek geen risico's op waardoor je bent aangewezen op medische hulp (bijvoorbeeld door een ongeval). Voor de BOESTcamp houdt dat in: volg nauw de instructies op en luister ten alle tijden naar je lichaam. Merk je overbelasting? Voelt het niet vertrouwd? Neem dan het zeker voor het onzekere en staak de desbetreffende oefening. Er zijn genoeg alternatieven.

### Praktisch betekent dat het volgende voor de BOESTcamp

- Kom zoveel mogelijk alleen naar de trainingen.
- Kom niet te vroeg (max 5 min voor start van de training) en blij achteraf niet hangen.
- Communiceer met elkaar op gepaste afstand. Gezelligheid is zeker prima! Wel verantwoord.
- Gebruik enkel je eigen matje en drinkfles.
- Positioneer jezelf volgens de instructies. Let daarbij ook zelf op de minimale 1,5 meter afstand.
- Bewaar je eigen spullen (sleutels, drinkfles etc.) naast je eigen aangewezen positie. We gaan geen spullen meer bij elkaar leggen!

### Aanmelden

Voor deelname aan de lessen is, zoals gebruikelijk, aanmelding verplicht! Nu geldt daarbij een maximum van 20. Dat is dan ook zo ingesteld in Doodle. Wanneer een les vol zit, is het ook niet meer mogelijk om je voor die les aan te melden! De les is dan grijsgekleurd en je kunt er dan ook geen vinkje meer neerzetten. Controleer dit a.u.b. goed. Staat er geen vinkje, dan ben je niet aangemeld en kan ik je ook toelaten tot de training. Twijfel je of de aanmelding gelukt is, vraag het dan voor de zekerheid bij mij na. Vergeet ook zeker niet op 'KLAAR' te klikken nadat je de vinkjes hebt gezet. Zie je naderhand nog steeds de vinkjes, dan ben je goed aangemeld. De volgende tips:

- Meldt je op tijd aan om jezelf te verzekeren van een plek
- Probeer te variëren in de lestijden. Des te groter de kans dat iedereen een keer mee kan doen.
- Meldt je a.u.b. tijdig af indien je niet komt! Je houdt namelijk een plaats bezet.
- App mij gerust voor de zekerheid over je aan- of afmelding, dan kijk ik met je mee.

### Overige info

Tot slot nog een aantal informatieve punten omtrent de BOESTcamp

- Zorg, indien nog niet in bezit, voor een eigen matje!
- Bij wijzigingen, annuleren etc. wordt je indien aangemeld op de hoogte gebracht. Nog een reden om goed te blijven checken of je correct aangemeld staat.
- Ben je bekend met de symptomen of speelt het in jouw thuissituatie? Dan adviseer ik minimaal 2 weken niet deel te nemen aan de fysieke lessen.
- Bij vragen of problemen, ook omtrent jouw abonnement, mag je ten alle tijden contact opnemen. Dan kijken we samen naar de situatie.