**HERVATTEN TRAININGEN APSO – AFSPRAKEN**

We kunnen onze trainingen hervatten ! Ik ben alvast benieuwd wie er allemaal is blijven trainen. Dat zal nu wel snel duidelijk worden 😉

We moeten wel voldoen aan enkele zaken om terug te kunnen trainen. Ik zet ze even op een rijtje :

* Bij symptomen : blijf thuis. Luchtwegklachten, koorts, … sporten is zelfs ongezond op zo’n momenten. Zelfs als je twijfelt, kom je beter niet.
* Graag vooraf bevestigen als je naar de training komt. Ik verwacht niet meer dan 20 personen, maar het zou wel kunnen. Als er toch meer komen trainen, zal er een opsplitsing gebeuren in 2 groepen. (vroegere en latere) op leeftijd. Bevestigen bij ilsecouwels@hotmail.com of 0497/15.75.13
* Er is geen mogelijkheid tot omkleden of opfrissen in het lokaal. Enkel het toilet zal open zijn. Handontsmetting zal aanwezig zijn. De deuren zullen open staan, zodat er enkel de klink van het wc zelf gebruikt moet worden.

Bij aankomst :

* Ouders die hun kinderen afzetten met de auto hoeven niet hun kind verder te begeleiden. Ook bij het afhalen, gelieve in de auto te blijven zitten.
* Je brengt je eigen drinken mee en eventueel een handdoekje

De training :

* Er zal nadruk worden gelegd op de 1.5m afstand. Gelieve uw kind op voorhand te informeren hieromtrent.
* De focus zal liggen op looptraining.
* Hoogspringen gaan we voorlopig nog niet doen.
* Verspringen kan af en toe wel.
* Tijdens de training is een mondmasker niet nodig.

Algemene gedragscode voor de sporters :

* Geen handen of ellebogen aan mekaar geven
* Hoesten of niezen in de elleboog
* Niet spugen op het terrein
* Focus op 1.5m afstand

Hopelijk schrikt het jullie allemaal niet te hard af. Onthou vooral dat sport en het buiten zijn op zich eerder een meerwaarde is voor iedereen zijn gezondheid, dan iets anders.

Sportieve groeten,

Ilse