



Beste leden van de Fitnessclub,

Met ingang van zaterdag 14 maart komen alle Live Groepslessen van Fitnessclub Sportiom te vervallen tot 1 april. De overige faciliteiten zoals o.a. de fitnesszaal, sauna, racketsporten, e.d. zijn wel gewoon geopend tot nader bericht. Informeer je sportbuddy zodat niemand dit nieuws mist!

Verder verzoeken wij onze leden met griepverschijnselen niet naar de club te komen. Kom je wel lekker trainen volg dan de hygiëne maatregelen binnen de club! Neem ieder aangeraakt toestel af met desinfectant.

Alle hygiëne tips vind je hier:

Hygiëne is natuurlijk altijd belangrijk. Waar je ook bent, wat je ook doet. Met de volgende tips zorg je voor een hygiënische en gezonde sportomgeving en kan jij lekker je trainingen blijven doen.

1. Wassen, wassen, wassen

Handen wassen is su-per belangrijk. Niet alleen voor het eten, na een wc-bezoek of op het moment als je ziek bent, altijd. Het is gewoon belangrijk wanneer je een barbell gaat tillen waar je buurman net mee heeft staan krachtpatsen. Als je lekker vaak je handen wast - 30 seconden lang en met zeep - spoel je vervelende bacteriën door het putje en dat is wel zo fijn voor jouw gezondheid én die van anderen!

2. Schone apparaten

Naast dat je je helemaal suf moet handenwassen, helpt het ook om de apparaten die je gebruikt te reinigen. In de fitnesszaal vind je sprays met desinfectant en papieren handdoekjes. Gewoon even na het gebruiken van een apparaat sprayen en poetsen! Maar goed, dat deed je altijd al, toch? 😊

3. Een beetje afstand aub

Bacteriën worden door menselijk contact en door vochtdeeltjes via de lucht verspreid. Met het bewaren van gepaste afstand (minimaal 1 meter) beperk je de kans dat je bacteriën van iemand anders overneemt of zelf overdraagt. Leg je matje dus net iets verder weg van je trainingsbuddy, sla oefeningen die je met z'n tweeën moet doen even over en geef geen high five maar introduceer the feet five!

4. Kwaaltjes? Train thuis!

Sporten als je ziek bent, is nooit een goed idee. Je lichaam heeft rust nodig om weer beter te worden. Daarnaast kan je ook andere mensen aansteken. Dat is niet aardig! Ben je niet super ziek maar voel je je gewoon een beetje blegh en heb je wel zin om een workout te doen, doe het dan thuis!? Vul flessen met water, gebruik een pak suiker of gooi een rugzak vol met wat flinke boeken en doe je oefeningen.

5. Hatsjoe! In je ellenboog

Niezen kunnen we niet verbieden. Ook al ben je kerngezond, dan kan je die kriebel in je neus niet voorkomen. Als je moet hoesten of niezen, doe dit dan in een papieren zakdoek, Heb je die niet bij de hand, doe het dan in je ellenboog. Wat natuurlijk echt niet handig is, is om in je handen te niezen en vervolgens iets aan te raken wat anderen ook aanraken.

Draag jij je steentje bij aan een zo hygiënisch en gezond mogelijke sportomgeving?

Wil je meer informatie lezen, ga dan naar de website van het RIVM