

## Spelregels binnen sporten

We vragen je deze informatie voor je eerste binnen-sportmoment goed door te nemen. We lichten er enkele spelregels eruit:

- aanmelding voor de lessen kan per direct via de Sportivity-app ([handleiding op de website](#)). Lukt dit niet? Stuur een bericht naar [info@hlmilonclubs.nl](mailto:info@hlmilonclubs.nl);
  - zorg voor een grote handdoek (verplicht);
  - op de Milon Cirkel zijn handschoentjes verplicht (handen/vingers volledig bedekt). Tip: o.a. bij Decathlon zijn sporthandschoentjes verkrijgbaar;
  - onze kleedruimten (dus ook de kluisjes) zijn vooralsnog niet te gebruiken;
  - gebruik van toilet is toegestaan, maar beperk dit zoveel mogelijk.
  - de Milonlessen starten stipt om tijd (max. 5 minuten voor aanvang aanwezig s.v.p.)!
- 
- Check de vragenlijst voor bezoekers van HL Milon Clubs op de website
  - Zorg dat u thuis goed uw handen hebt gewassen
  - Ga vlak van tevoren thuis naar het toilet
  - Doe thuis een warming-up
  - Parkeer zoveel mogelijk uw fiets aan de zijkant van het gebouw; aan de zijkant van onze burens Vinoci is hier ruimte voor
  - 1,5 meter afstand (houd binnen rekening met elkaar)
  - Er wordt getraind tussen de tijdsblokken
  - Volg ten alle tijden de instructies van de medewerker goed op
  - Indien u naar het toilet gaat, maakt u zelf het toilet schoon met de beschikbare schoonmaakspullen.
  - Alle sporters hebben de vrijheid om te trainen met zowel wel of geen mondkapje
  - Desinfectie middelen zijn aanwezig.
  - Er is de mogelijkheid om koffie en thee te nuttigen voor onze sporters. Sporter neemt zijn eigen koffie of thee mok mee. Tijdens het drinken van koffie of thee is het verplicht te zitten op de stoelen voor het gebouw en 1,5 meter van elkaar af. STAAN MAG NIET.