

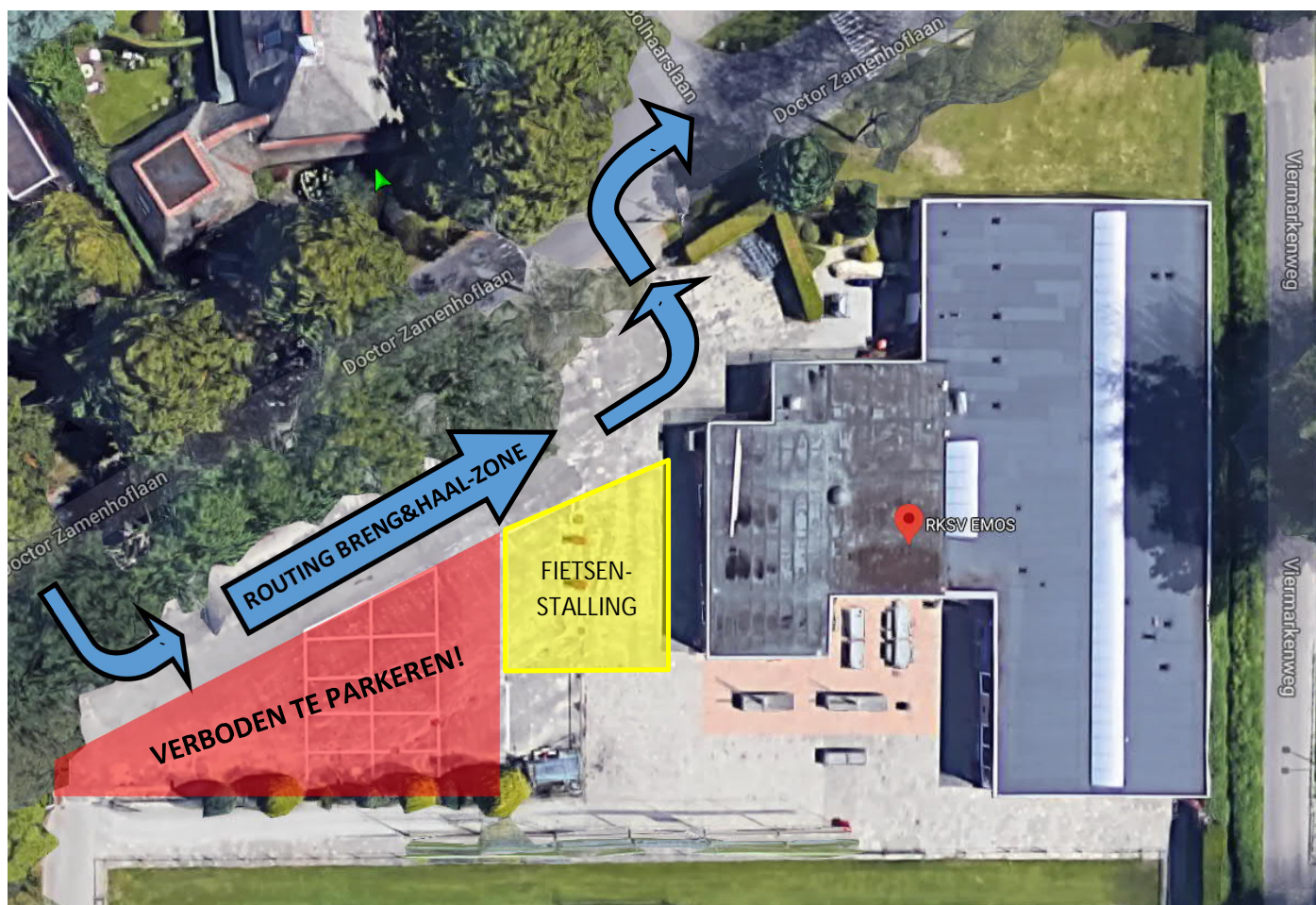
# REGELS OMTRENT HET TRAINEN VANAF 29-04-2020



# 1

## AANKOMST BIJ EMOS:

- KOM NIET EERDER DAN 5 MINUTEN VOOR AANVANG VAN JE TRAINING NAAR HET SPORTPARK
- TREK THUIS AL JE TRAININGSKLEREN AAN EN GA NOG EVEN NAAR HET TOILET  
(BIJ EMOS KUN JE NIET NAAR HET TOILET, OMKLEDEN EN/OF DOUCHEN)
- KOM INDIEN MOGELIJK ZELF (ALLEEN) NAAR EMOS EN MAAK ANDERS GEBRUIK VAN DE BRENG&HAAL-ZONE.
- ER ZULLEN TOEZICHTHOUDERS ZIJN OP HET SPORTPARK, LUISTER ALTIJD NAAR HUN INSTRUCTIES!
- NA AFLOOP VAN DE TRAINING GELDT HETZELFDE ALS BIJ DE AANKOMST





# REGELS OMTRENT HET TRAINEN

## VANAF 29-04-2020



# 2

### DE TRAINING:

- NEEM JE EIGEN BIDON / DRINKFLES MEE, GEBRUIK DEZE ALLEEN ZELF, NIET DELEN MET ANDEREN
- LUISTER NAAR DE TRAINERS EN TOEZICHTHOUDERS
- LOOP VOLGENS DE AANGEGEVEN ROUTES NAAR EN VAN HET VELD
- RUIM NA DE TRAINING GEZAMENLIJK ALLES WEEER NETJES OP
- VERLAAT NA AFLOOP VAN DE TRAINING Z.S.M. HET SPORTPARK

