



## Regels voor deelname aan zwaairoutes/ zwaiwandelingen

Omdat het aantal besmettingen van COVID niet snel genoeg daalt en besmettelijkere varianten van dit virus rondgaan, vragen we nogmaals jullie aandacht voor onderstaande regels. Wanneer je meedoet aan de zwaairoutes/ zwaiwandelingen van Trim Slim, ga je akkoord met deze regels. Deze regels gelden minimaal tot minimaal 19 februari, of later wanneer de huidige maatregelen worden verlengd.

- Zwaairoutes/ zwaiwandelingen zijn geen trainingen.
- De route heeft geen begin- en/of eindpunt. Het startpunt is willekeurig gekozen, dus de route start op een willekeurige plek. Start niet allemaal vanaf dezelfde plek!!
- **De trainers hebben tijdens de zwaairoutes/ zwaiwandelingen geen rol als trainer.**
- Neem de route mee; geprint of op de telefoon, zodat je je weg kunt vinden. Zie de instructies in de Digiflits.
- Voorkom dat je een grotere groep van meer dan twee personen vormt.
- Loop alleen of met maximaal één andere persoon. Houd (minimaal) anderhalve meter afstand van elkaar! Vorm geen groep van drie of meer personen.
- Wanneer je – alleen of als duo - achter een andere Trim Slimmer /duo loopt, houd dan ruim (hanteer twee lantaarnpalen als vuistregel, dat is ongeveer 50 meter) afstand. Zo wordt voorkomen dat het op een (te grote) groep lijkt.
- Maak, als je andere Trim Slimmers tegenkomt, een kort praatje of zwaai naar elkaar, maar wel op minimaal anderhalve meter afstand van elkaar. Houd de ontmoeting zo kort mogelijk.
- Houd minimaal anderhalve meter afstand van alle andere weggebruikers.
- Adem bij voorkeur door je neus. Realiseer je dat tijdens en na een fysieke inspanning de uitgedemde druppels verder komen dan de inmiddels veel genoemde anderhalve meter!
- Trim Slimmers met klachten blijven thuis; hoesten, snotteren en een zere keel zijn niet toegestaan.
- Realiseer je dat foto's een vertekend beeld kunnen geven, ook wanneer je wel minimaal anderhalve meter uit elkaar staat. Het wordt afgeraden om foto's van groepen te plaatsen op de sociale media; dit geldt ook voor (Whats)Appgroepen.
- Samen lopen, elkaar (kort) ontmoeten, maar vooral elkaar beschermen is het devies.

### Waarom deze regels?

- Trim Slim werkt mee aan het zo laag mogelijk houden van het aantal besmettingen.
- Bij het vormen van een groep van meer dan twee personen kan door het gezag een boete van € 95,- p.p. opgelegd worden.
- Wanneer het overtreden van een maatregel gelinkt wordt aan Trim Slim, kan de vereniging een boete opgelegd krijgen van tenminste € 4.000,-. Dit is niet alleen financieel zeer ongewenst, maar ook nog slecht voor onze reputatie.