

Hygiëne

- Heb je gezondheidsklachten, blijf thuis en laat je testen.
- Was regelmatig je handen (20 sec) met zeep
- Hoest of nies in je elleboog
- Houd altijd minimaal 1,5M afstand van elkaar
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Draag tijdens de lessen en op stal altijd rijhandschoenen
- Voorkom aanraking van je gezicht met je handen
- Volg altijd instructies op