

Tiltak/regler ved bruk av treningssalen for å opprettholde smittevern i forbindelse med COVID-19

Med bakgrunn i smittevernveilederne for treningssentre ser vi oss nødt til å ha begrensede åpningstider og noe redusert tilbud mtp. Treningsutstyr.

Hovedregler for bruk av treningssalen:

- Hold deg hjemme hvis du er syk
- Inn- og utgang for treningssalen skjer kun via dør utenfor treningssalen (følg gangveien på fremsiden av bygget fra nedre p-plass).
 - Hovedinngangen og bygget forøvrig er stengt for medlemmer.
- Håndhygiene skal utføres før og etter økten. Håndsprit finner du ved inn- og utgang.
- Unngå kø ved inn- og utgang, hold 1-meters avstand.
- Registrer navn, telefonnummer, og klokkeslettet du kommer, på adgangskontrollskjema ved inngang hver gang du er å trener
 - Dette på grunn av eventuell smittesporing
- Det er maks tillatt med 10 personer i treningssalen samtidig
 - Hver og en kan kun benytte treningssalen i 1 time av gangen ved kapasitetsutfordring.
 - Vent utenfor til ledig kapasitet
 - Ved store utfordringer ift. kapasitet jobbes det med å finne løsning med bookingsystem.
- Det vil ikke være mulig å benytte garderobe. Kom derfor ferdig skiftet med treningsklær og innesko, og ha med deg et rent håndkle.
- Jakke og utesko settes på merket plass rett innenfor ny inngangsdør.
- Hold 1-meters avstand til andre inne i treningssalen.
- Ved høyintensitetstrening skal det holdes 2-meter avstand
- Stengte soner, treningsapparater- og utstyr vil bli merket.
 - Vennligst respekter merking, plakater og instruksjoner fra personalet.
- Du tar med deg din egen sprayflaske til rengjøring av utstyr og apparater. Dette gjøres umiddelbart etter bruk. Du rengjør med nytt papir for hver gang.
 - Sett sprayflaske på "bruksområde" når du er ferdig med treningen.

Vi skal gjøre det vi kan for å gi deg en trygg, ren og god opplevelse hos oss. Det er derfor svært viktig at du som medlem forholder deg til de regler og tiltak som har blitt gjort slik at vi kan holde treningssalen åpent, og unngå smitte av COVID-19.

Ved eventuelle endringer i forhold til smittevernrutiner vil det bli sendt ut ny informasjon.