

Tiltak/regler ved bruk av treningssalen for å opprettholde smittevern i forbindelse med COVID-19. Gjeldende fra 09.12.21

Med bakgrunn i smittevernveilederne for treningssentre ser vi oss nødt til å redusere noe på tilbud med tanke på treningsutstyr for å ivareta avstand.

Hovedregler for bruk av treningssalen:

- Hold deg hjemme hvis du er syk
- Inn- og utgang for treningssalen skjer via dør utenfor treningssalen (følg gangveien på fremsiden av bygget fra nedre p-plass).
- Håndhygiene skal utføres før og etter økten.
 - Håndsprit finner du rett innenfor inngangsdør.
- Unngå kø ved inn- og utgang, hold 1-meters avstand.
- Registrer dato, klokkeslett, navn og telefonnummer på adgangskontrollskjema når du kommer. Denne ligger i permen på bordet ved inngangen.
 - Dette er ekstremt viktig på grunn av eventuell smittesporing
- Det er maks tillatt med 15 personer i treningssalen samtidig
 - Hver og en kan kun benytte treningssalen i 1time av gangen **ved kapasitetsutfordring.**
 - Vent utenfor til ledig kapasitet
- 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.
- På bordet ved inngangen finner du din egen sprayflaske som du tar med deg til rengjøring av utstyr og apparater. Dette gjøres umiddelbart etter bruk. Rengjør med nytt papir for hver gang.
- Vask av sprayflaske med håndspritflaske som står på bordet ved inngang når du er ferdig med treningen, og sett sprayflasken tilbake på bordet.

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.