

Smittevernregler for treningsrommet

- Bare trene hvis du er helt frisk
- Maksimalt fem personer på treningsrommet samtidig
- Booke tid. Alle som skal bruke treningsrommet må booke tid for trening
- God håndhygiene. Husk å vaske hendene godt med såpe og vann før, under og etter trening
- God apparat- og utstyrshygiene. Husk å rengjøre etter bruk. Brukere må av egen interesse og på eget ansvar rengjøre apparater før bruk
- Vis hensyn. Hold avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene- 1 meter ved moderat fysisk aktivitet og 2 meter ved treningsøkter med høy intensitet.
- Unngå kødannelse ved inngang, toaletter og ved de ulike apparatene.
- Garderobene er stengte og skal ikke benyttes.

