

Covid-19 retningslinjer i God Form

Det er vigtigt at vi passer på hinanden og det skal være trygt for alle at træne i God Form. Derfor har vi lavet nogle tiltag, som vi beder dig overholde. Med en fælles indsats, kan vi sikre dig en tryk træning.

Hvad skal du gøre?

- **Nys og host i ærmet og hold god håndhygiejne**
- **Blive hjemme ved symptomer på sygdom**
 - Er du særlig udsat, så udvis ekstra forsigtighed
- **Holde afstand**
 - 2 meter ifm. træning
 - 1 meter i cafe og omklædning
- **Afspritning af håndtag, greb og sæde før og efter brug**
 - Vigtigt at huske displayet på kredsløbsmaskinerne
 - Der udleveres en klud ved disken i receptionen. Til at starte med vædes den godt igennem med sprit fra sprayflaskerne, som er placeret flere steder i centret. Kluden har du med rundt og spritter af som retningslinjerne anviser. Er der ikke flere klude, benyttes papir som du plejer.
- **Selv medbring en måtte og lign til hold og udstrækning**
 - Måtter, boksehandsker og lign er fjernet pga. smitterisikoen
- **Vi anbefaler at du kommer omklædt og bader hjemme**
 - Omklædning og bad er tilgængelige, men med restriktioner om afstand og personantal
- **Kaffemaskinen skal afsprittes efter brug.**
 - Sæt koppen ind og tryk på den ønskede drik
 - Afsprit displayet med en vådserviet, mens koppen fyldes
 - Ta' koppen

Hvad gør vi?

- **Daglig rengøring og afspritning af kontaktflader**
 - Påminder jer om at huske at spritte af
- **Tillader kun adgang for medlemmer i træningslokalerne**
 - Børn og babyer må kun opholde sig i cafeområdet – og kun hvis der er plads.
- **Instruktion og personlig træning foregår med retningslinjer om afstand og afspritning.**
 - 2 meters afstand mellem klient og instruktør
 - Afspritning af maskine og lign. før og efter brug – udføres af instruktøren
- **Holdplanen er reduceret**
 - Udendørshold med fokus på afstand og afspritning
 - Walkit og Bike er taget af holdplanen pga. kravet om stor afstand
- **Har fjernet måtter, boksehandsker, sandsække og lign.**
 - Derfor skal du selv medbringe en måtte til hold og udstrækning
 - Cirkelboksning er taget af holdplanen

Generelt i centret

- **Max 1 person pr. 4 m² – og 2 meters afstand i træningsrummene**
 - Max 74 personer i hele centret
 - Max 25 personer i styrkerummet
 - Max 15 personer i cardioen
 - Max 15 personer i cafeen
 - Max 4 personer i hvert omklædningsrum
 - Max 9 personer i holdsalen

Vi er så glade for at være i gang igen. Så hjælp os med at minimere smitterisikoen ved at overholde retningslinjerne, holde afstand, afspritte og vise hensyn.

Spørg hvis du er i tvivl.

Hilsen

Kathrine og Søren