

Retningslinjer for brugerne i motion- og fitnesslokalet

Mødetidspunkt og omklædning

Du må **ikke** komme meget før tiden og du skal **blive** i forgangen indtil din tovholder er der. Du skal møde **omklædt**, da de nuværende omklædningsfaciliteter er for trange og derfor midlertidig lukket. Indgangspartiet er indrettet med:

- bænke fra omklædningsrummet
- bøjlestativ til overtøj - spejl - skobakker - spritstation.

Medbring:

Medbring et stort håndklæde, som du kan bruge på de forskellige maskiner. Du kan medbringe din egen måtte. Pga af hygiejne er måtterne fjernet.

Afstand:

Du er selv ansvarlig for at holde afstand.

Aktuelt er kravet 1 meter i det offentlige rum. (Afstanden måles fra næsetip til næsetip). Der skal være 4m² pr.deltager

Der er placeret ”Hold afstand”- mærkater i gulvet.

Baderummet og toiletter:

Baderummet er indtil videre lukket.

Toiletter kan stadig benyttes, der vil blive gennemført daglig rengøring af disse.

Hygiejne

Der er nem adgang til håndhygiejne. Ofte vil det være tilstrækkeligt at vaske hænder mekanisk med vand og sæbe og uden brug af håndsprit. Håndsprit kan ikke erstatte håndvask, men kan eventuelt bruges som supplement. HUSK derfor, at vand og sæbe er bedre end sprit!

Kronikere og symptomer

Er du kroniker har du et større behov for at beskytte sig selv. Derfor må du selvfølgelig gerne benytte mundbind. Du må også gerne melde fra, hvis du ikke følger dig tryk.

Du skal ikke komme, hvis du har milde symptomer, der kan tyde på COVID-19.

Motionsrummet:

Ved maskinerne er der sat ekstra sprayflasker, papirruller og papirkurve frem, som bruges efter brug af maskine

Dine værdigenstande kan lægges på et bord i motionsrummet.

Betaling:

Hvis du havde betalt indtil sommerferien, bliver din betaling for resten af året 110 kr, som du bedes betale inden 15. september.