

INSTRUKTIONER FÖR DELTAGARNA I VÅRA MOTIONSGRUPPER ANGÅENDE FÖREBYGGANDE AV COVID-19-INFEKTIONER

Under Corona tiden har vi intensifierat desinfektionen av ytor och utrustningar för att göra det så säkert som möjligt för våra kunder att delta i grupperna.

Dessutom är gruppstorlekarna mindre än normalt.

Vi ber också våra kunder att beakta följande när de deltar i motionsgrupperna.

- Tvätta / desinficera händerna noggrant före och efter träning
- Du kan också ta med en egen liten handdesi flaska.
- Kom ihåg säkerhetsavståndet när du rör dig i simhallen
- Kom inte och träna om du är sjuk, om du inte mår bra, om du har feber eller om du har andra symptomen.
- Anmäl dig alltid i simhallens kassa då du kommer och jumpa.
- Om du kommer till jumpasalen och du inte behöver ett skåp så ta ingen nyckel från kassan.
- För de som kommer till jumpa i salen har vi reserverat gruppomklädningsrummet för att byta kläder. (Obs! Gruppomklädningsrummet är inte ett låst utrymme.)
- Ta med en egen jumpamatta till timmen.
- De som kommer till Yin-yoga timmen skall ta med sig förutom jumpamattan också egna bolster/dynor och filtar.
- Efter timmen skall du desinficera och torka av den utrustning du använt. Vi ser till att det finns desinfektionsmedel och pappershanddukar i salen.