

Du er selv ansvarlig for å overholde våre smittevernsregler. Brudd på disse kan føre til utestengelse fra vårt senter.

- 1.Ved symptomer på sykdom, Hold deg hjem!
- 2.Vask eller sprit hender ved Ankomst/Avgang ved senteret
- 3.Alle SKAL registrere seg ved bruk av adgangskort før trening.
- 4.Sko/klær kan settes ved garderobeskap i inngangsområdet.
- 5.Alle skal komme i rent tøy og ha med egen drikkeflaske, og eventuelt en håndduk til eget bruk om du svetter mye
- 6.Oppretthold 1 meters avstand til andre som trener og ansatte. (2m ved trening med hard intensitet)
- 7.Apparater og utstyr SKAL vaskes etter bruk
- 8.Alle skal som vanlig rydde etter seg
- 9.Det er ikke lov å ha med /benytte eget treningsutstyr på senteret
10. Fikler du konstant med telefonen mellom sett/øvelser, så er det selvsagt at du vasker fingrene etter å ha rørt telefonen - si gjerne fra til de du trener sammen med!

Garderober og dusj er stengte, men det er mulig skifte på vårt toalett i gangen!

God trening!