



TRYGG TRENING



Hva gjør du?

KOM FRISK!

Føler du deg dårlig eller har luftveissymptomer ber vi deg om å holde deg hjemme. Vi ønsker deg hjertelig velkommen tilbake når du er symptomfri!

HOLD AVSTAND!

Hold anbefalt avstand på 1 meter. Ved harde kondisjonsøkter økes avstanden til 2 meter.

VASK HENDENE!

Alle våre medlemmer skal vaske eller rengjøre hendene sine med antibac ved ankomst.

FØLG VÅRE SMITTEVERN- SREGLER!

Vi setter stor pris på at du følger våre anvisninger. Din innsats gjør en forskjell.

Hva gjør vi?

RENT SENTER!

Treningscenteret blir rengjort i henhold til Folkehelseinstituttets anbefalinger. Det legges spesielt vekt på alle berøringsflater og treningsutstyr.

TRYGG TRENING!

Vi følger Folkehelseinstituttets råd og veiledning. Vi har derfor økt avstand mellom styrke- og/eller kondisjonsmaskiner og tilpasset gruppetimeplan.

OPPDATERT SMITTEVERN- KUNNSKAP!

Våre ansatte læres opp i smittevern. for sikker og trygg trening hos oss.

EN GOD OPPLEVELSE

Trygg trening er ikke en motsetning til gode treningsresultater. Å være hos oss skal være en god opplevelse. Tiden du er hos oss skal være like bra som før Covid-19, og samtidig skal du være trygg.