

Det skal være trygt å trene på HIL GYM.



Du som medlem er også ansvarlig for å følge de retningslinjer som gjelder for et godt smittevern.

DETTE MÅ DU HUSKE:

- Det viktigste du kan gjøre er å sørge for å holde avstand til de rundt deg, også de i samme kohort som deg.
- Kom frisk - dersom du har hoste, sår hals, feber, tung pust eller har andre symptomer på luftveisinfeksjon - eller er i karantene, skal du ikke være på HIL GYM.
- God håndhygiene - bruk antibac når du ankommer og forlater senter.
- Vask godt av treningsapparater før og etter bruk. Det står sprayflasker og papir lett tilgjengelig i HIL GYM.
- Det er forskjeller i myndighetenes anbefalinger for bruk av munnbind, booking og gruppetrening mer mer, klikk deg inn på lenken under for å se hva som gjelder.

Se hva hvilke retningslinjer og anbefalinger som gjelder for Nittedal kommune.

NITTEDAL KOMMUNE

PLANLEGG BESØKET DITT

- Vi oppfordrer deg til å trene til tider med mindre besøk, for eksempel på morgenen eller midt på dagen. En pause fra hjemmekontoret kan anbefales. Forsøk også å begrense treningstiden din slik at flest mulig medlemmer får trent i løpet av dagen.

DETTE GJØR VI PÅ HIL GYM

- Vårt viktigste fokus er sikkerhet og at rutiner blir fulgt.
- Treningsverter har fått opplæring i smittevernsrutiner
- Berøringsflater som dørhåndtak, kortlesere samt servantbatterier rengjøres flere ganger daglig.
- Er vi syke, er vi hjemme.