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 2 meter.

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

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

Hva gjør vi?

RENT SENTER!
Treningssenteret 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.

Trening for alle