

# Retningslinjer i forbindelse med genåbning

## Fælles ansvar for at begrænse risiko for smittespredning:

Det skal være trygt for alle at komme i Fitnesslokalet og derfor er følgende tiltag et fælles anliggende for såvel bestyrelse og medlemmer:

- **Der er begrænsning på antal personer, der må være i et lokale:**
  - Der må max være 10 personer i fitnesslokalet.
- **Der skal være 2 meter mellem personer, der træner:**
  - På gulvet viser afstandsmarkeringer 2 meter.
  - Maskiner og udstyr er placeret med 2 meters mellemrum og må under ingen omstændigheder flyttes.
- **Rengøring:**
  - Bestyrelsen sørger for daglig rengøring.
  - Medbring egen klud til desinficering.
  - Ved ankomst tages en flaske med desinficeringsmiddel, denne tages med rundt i lokalet.
  - Ved afslutning desinficeres alle berørte kontaktflader, fx håndtag til døre, vandhaner, kontakter, lydanlæg og sluttelig flasken med desinficeringsmiddel.
- **Alle former for udstyr skal desinficeres før og efter hvert brug**
  - Maskiner og udstyr desinficeres på berørte områder + på flader med svedstænk. Husk også at desinficere, hvor du indstiller udstyret.
  - Styrkeudstyr desinficeres på berørte områder + på flader med svedstænk.
  - Al brugt løst udstyr skal desinficeres og hænges på plads efter brug.
- **Udluftning af lokalet flere gange dagligt**
  - Åbn gerne vinduer, når der bliver indelukket/fugtigt/varmt i lokalet.
  - Luk vinduet hvis der ikke er andre i lokalet, når du forlader det.

- **Måtter til træning på gulv må ikke forefindes i centret**
  - Ønsker du at træne gulvøvelser på måtte, da medbring din egen.
  - Medbring gerne eget håndklæde.
- **Håndhygiejnen skal være i top**
  - Vi har opstillet ekstra stationer med håndsprit.
  - Der skal foretages afspritning af hænder ved ankomst til lokalet. Vi anbefaler desuden håndhygiejne flere gange under din træning. Afslut også med afspritning af hænder.
  - Brug kun trænings handsker, der kan rengøres/vaskes.
- **Omklædningsfaciliteter:**
  - Vi anbefaler bad og omklædning hjemme.
  - Toiletfaciliteter kan anvendes (husk desinficering af berørte flader).
  - Følg kommunens anvisning for max antal i omklædningsfaciliteterne.
- **Overhold myndighedernes generelle anbefalinger:**
  - Bliv hjemme, hvis du har symptomer på Covid19. Bliv hjemme i mindst 48 timer efter symptomophør.
  - Hører du til risikogruppen for alvorligt Covid19 forløb, så vær ekstra forsigtig.
  - OBS - Covid19 smitter gennem dråber - beskyt andre mod kontakt med dine.
- **Noter på sedlerne med fremmøde og rengøring**
  - Hjælp bestyrelsen med at holde styr på ekstra rengøring og fremmøde på de to sedler.
- **Åbningstiderne er mandag, onsdag og fredag 10-20**
  - Centeret kan være lukket, hvis der ikke kan gennemføres daglig rengøring.