



# 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.

### 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.

## 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 lærer opp i smittevern for sikker og trygg trening hos oss.