

Zalecenia dotyczące korzystania z klubu fitness.

1 Wejście do klubu

A

Zostań w domu jeśli:

- zaobserwujesz u siebie objawy choroby zakaźnej,
- jesteś objęty kwarantanną lub izolacją,
- miałeś w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na Covid-19.



B

Osoby z grupy podwyższonego ryzyka proszone są o rozważenie decyzji o korzystaniu z klubu w godzinach najmniej popularnych np. porannych.



C

Zdezynfekuj ręce przed wejściem do klubu.



2 Recepcja

A

Jeśli jest taka możliwość zapłać kartą bezdotykowo.



B

Sprzedaż w FitBarze jest utrzymana.



C

Nie ma możliwości wynajęcia kłódki, ale możesz ją u nas zakupić.



3

Szatnia

A

Wybierz szafkę **oddaloną od innych** użytkowników.



B

Pamiętaj aby dokładnie umyć ręce przed i po zakończonym treningu.



C

Użyj płynu do dezynfekcji swojej szafki.



D

Zakaz używania suszarek nadmuchowych do rąk i włosów.



4

Trening

A

Zachowaj odstęp minimum 2 metrów od innych trenujących w klubie.



B

Bezwzględnie używaj ręcznika podczas treningu.



C

Dezynfekuj sprzęt przed i po każdym ćwiczeniu

- przed i po skończonym ćwiczeniu odpowiednią ilość płynu nanieś na urządzenie za pomocą spryskiwacza
- uważaj na urządzenia z elektroniką (bieżnie, rowerki, orbitreki, itp) - nie zalej wyświetlacza
- użyj papieru i dokładnie wytrzyj urządzenie do sucha.



D

Zachowaj szczególną ostrożność.

