

# SMITTEVERNREGLER ved Trollheimen Treningscenter

## ALLE MÅ REGISTRERE SEG VED Å BRUKE NØKKELKORT VED INNGANG BÅDE I BETJENT OG UTBJENT ÅPNINGSTID.

- Du må være symptomfri for å kunne komme på trening
- Vis hensyn - hold avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene
  - 1 meter ved moderat fysisk trening ( i styrkesalen)
  - 2 meter ved hard fysisk aktivitet (på tredemøller, sykler og i X-fitsalen)
  - Unngå opphopning av personer ved resepsjon og i inngangspartiet.
- God håndhygiene – husk å vaske hendene godt med såpe og vann før, under og etter trening. Hånddesinfeksjon finnes også flere steder i lokalene
- God apparat- og utstyrshygiene – husk å vaske/tørke av kontaktflater på utstyr etter bruk. Spray på papir og tørk godt av.
- Det vil ikke være anledning til bruk av dusj og garderober. Skift klær hjemme. Toalett er selvfølgelig tilgjengelige
- Ta med håndkle som du skal sitte/ligge på ved bruk av benker, maskiner og matter. Håndkle må dekke for både sete og overkropp når du sitter med ryggstøtte

---

### Øvrige retningslinjer

- Kun personer som har medlemskap har tilgang. Det vil for en periode ikke være tillatt å ta med barn inn i lokalene. Små barn i bærearbeid kan tas med
- Kalk / magnesium eller lignende er ikke tillatt brukt
- Ved TT-Surnadal har medlemmer kun adgang til treningsfasiliteter i 1.etasje. (2.etasje vil for en periode brukes av Surnadal Taekwon-do klubb)
- Maksimalt 12 personer kan trene om gangen ved TT-Halsa. Er dette antallet nådd, så må du komme tilbake på et senere tidspunkt.
- Følg alle oppslag i lokalene