

Lite allmän information om sådant som är bra att känna till

Vi publicerar träningstips och filmer för hemma- och utomhusbruk digitalt via hemsida och sociala medier

Vi rekommenderar både ledare och medlemmar som är 70+ att hålla sig hemma

Vi fortsätter att sprida träningsglädje – är du frisk är du varmt välkommen att träna!

Var rädd om dig och andra

Är du frisk är du välkommen att träna hos oss.

Är du 70+ rekommenderar vi dig att stanna hemma i enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Vi poängterar att egenansvaret är enormt viktigt. Stanna hemma om du känner dig sjuk med snuva, hosta eller feber, även vid lindriga symptom.

Har du möjlighet, byt gärna om och duscha hemma.

Vill du träna då våra anläggningar är obemannade – behöver du en kod till ditt kort. Koden skaffar du i receptionen.

Myndigheter har klargjort att vi skall fortsätta att röra på oss så länge vi är friska och med de justeringar som gjorts ovan. Vi följer noga utvecklingen och kommer fortsatt att uppdatera med information. Får vi andra direktiv förhåller vi oss till dem.

Frysning av träningskort

Det är vi medlemmar som tillsammans är Friskis&Svettis Uddevalla. Det är också vi som kan ta föreningen genom krisen. Det är kanske lätt att glömma, men det är du, som medlem, som äger föreningen tillsammans med alla andra medlemmar! Utan er finns vi inte.

För att vi ska klara vår förening genom denna kris ber vi dig som har möjlighet att inte frysa ditt kort. Om du är orolig och inte vill träna på våra anläggningar så erbjuder vi nu massor av träning online, som ett komplement till vår liveträning. Och allt detta får du i ditt träningskort. Vi erbjuder också många pass utomhus.

Behöver du ändå frysa ditt kort gäller följande:

För dig upp till 70 år:

Vanliga frysrutiner gäller, en total frystid på max 2 månader per årskort. Vid längre frysning pga sjukdom eller dylikt krävs läkarintyg.

För personer 70+:

Frysning kan göras, en månad i taget. Behöver du frysa ditt kort gör du det genom att kontakta oss på anläggningen.