Covid-19! Våra åtgärder på Friskis!

- Vad kan du bidra med som medlem?
  - Ta hänsyn till dina medmotionärer genom att hålla avstånd
  - Hosta och nys i armvecket
  - Tänka på att hålla god handhygien – tvätta händerna ofta, rör ej vid ansiktet
  - Stanna hemma om du känner dig sjuk med symptom som snuva, hosta, feber eller halsont, och vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du kommer och tränar.

- Begränsat antal platser på gruppträningen
  Vi har minskat ner antalet bokningsbara platser på alla våra pass för att se till att vi kan hålla avstånd till varandra. I spinsalen kör vi på varannan spincykel och särskilda trasor finns för rengöring efter passet.

- Gymmet/gruppträning
  Ångning av maskiner, salar och övriga ytor sker flera gånger i veckan. Det finns dessutom extra insatta sprayflaskor och trasor som varje medlem kan använda för att torka av redskap, mattor, maskiner, löpband mm. efter användning.

- Städning
  Vi har utökade rutiner för den dagliga städningen. Väggfasta behållare med handsprit finns uppsatta på flera ställen i lokalen. Vår städpersonal och funktionärer genomför dagligen rengöring av maskiner, handtag och utrustning mm.

- Personal
  Vid minsta sjukdomssymptom skall vår personal och funktionärer stanna hemma och vara hemma minst två dagar utan symptom innan de kommer tillbaka till jobbet

- Träna med PT, ute eller inne
  Vi erbjuder möjlighet till både inne- och utomhusträning med våra PT:s.
  Ta kontakt direkt med din PT om du inte vill träna inomhus.

- Tack! Tillsammans är vi bäst!