

# COVID-19 Information

Efter en lukning på ca. 3 måneder åbnede vi igen fredag den 26. juni.

Vores indtryk er at de forholdsregler vi har iværksat, har fungeret fuldt ud tilfredsstillende.

Dette skyldes især, at I alle har medvirket til at holde disciplin og rettet jer efter de anvisninger vi har givet, således at vores allesammens Fitnesscenter har kunnet fungere til alles tilfredshed.

## STOR ROS TIL ALLE!!

Vores fokus har selvfølgelig været at overholde de regler der er opsat, primært taget fra DGI/DIF, som løbende tolker myndighedernes instrukser og herefter udsender disse til tilknyttede foreninger.

Husk at spritte hænder både når du kommer og når du går

Vi må max være 8 personer i centret. Det har den konsekvens, at hvis du kommer og vil træne, og du ser der allerede er 8 andre, kan du lige høre rundt, om der er nogen der er på vej til at forlade centret, ellers må du forlade området og komme igen senere.

Vi vil løbende holde kontrol med at denne begrænsning bliver overholdt, og konsekvensen af, at der er for mange i centret, vil være at vi bliver nød til at lukke igen.

Vi har iværksat en række tiltag, for at sikre en tryk og sikker træning:

Specielt aftørningsmiddel til aftørring af maskiner, det er dette og KUN dette, der må bruges på maskinerne. Tag en flaske med rundt, der står 8 på bordet, den flaske er "din" så længe du træner.

Når du er færdig med at træne, sprit flasken af med håndsprit og sæt den tilbage på bordet. Ekstra håndsprit dispensere, 4 stk. rundt i centret, og en lige uden for døren. Desuden har hallen sat en op i gangen, lige når du kommer ind ad hoveddøren.

Der bliver rengjort på alle kontaktpunkter 1 x dagligt. Tag godt imod rengøringen, og giv plads. Der er spærret 2 maskiner, da der ellers ville være for kort afstand. Der er afstands markering og en masse skilte om, hvordan du skal opføre dig.

Omklædningsrummene er åbne med max 5 personer samtidig. Rengøring af omklædningsrum og toiletter er RKC's ansvar. Vi anbefaler du kommer omklædt og tager bad derhjemme. Ligesom vi anbefaler du bruger toiletter så lidt som muligt.

Bemærk at toiletter og omklædningsrum IKKE bliver rengjort i ferie.

Åbningstiden vil fortsat være som normalt 05.00 – 22.00, hvilket dog kan blive ændret, såfremt der bliver udfordringer med at overholde reglerne i yder tidspunkterne.

Alle små redskaber er fjernet, ligesom der er fjernet de hjælpemidler til maskinerne, der ikke er mulige at rengøre ordentlig.

Del ikke redskaber og træner alene, ligesom vi på det kraftigste beder om, at du træner færdig på en maskine ad gangen. Ingen sæt på flere maskiner samtidig.

Medbring din egen vand, vandkøleren er lukket og vi anbefaler at du ikke bruger vandhanen i centret.

Vi har god udluftning i loftet, som tænder sammen med lyset, men vi anbefaler at man åbner vinduer når man starter på træningen, OG HUSKER at lukke dem igen hvis man er den sidste i centret.

Hvis du er syg, utilpas eller sløj, så skal du blive hjemme – og først komme tilbage når du har været symptomfri i 48 timer.

Er du i risikogruppen, så kontakt din egen læge, og hør om det er en god ide at starte træningen igen.

Husk også at tage hensyn til hinanden, og bliv ikke sur, hvis der er nogen der syntes du skal holde mere afstand, vedkommende har formodentlig en god grund. Ligesom du måske også selv kan trække dig længere væk, hvis du syntes andre er kommet for tæt på. Det gælder ikke om at have ret, men om at passe på hinanden. Det hjælper ikke noget at have ret, hvis du bliver kørt over af COVID-19

Medbring egen drikkedunk med vand

Hold afstand – og vis hensyn

Hold 2 meters afstand når du træner

Brug flasken med desinficerende middel på kontaktpunkter på maskinerne både før og efter træning

Host og nys i dit ærme eller albue – aldrig i hænder

Begræns fysisk kontakt – træner alene

Bliv hjemme hvis du er syg eller utilpas

Brug ALDRIG håndsprit på maskinerne, det binder bakterierne

Vi vil så nødig lukke igen, så hjælp os og hinanden med at overholde reglerne, så vi fortsat kan hold åbent.

Cirkeltræning:

Det er igen muligt at komme til cirkeltræning, husk at tilmelde dig på Klubmodul.

Også her er der mange retningslinjer: du skal selv medbringe måtte, håndvægte og elastikker hvorimod vi træner med stepper der selvfølgelig skal rengøres både før og efter træning.

Du skal også selv medbringe håndsprit og egen drikkedunk.

Med venlig hilsen

Viby IF Fitness

Bestyrelsen