COVID19-RETNINGSLINJER TIL FITNESS- OG MEDICALFITNESSMEDLEMMER

Overblik over COVID19-retningslinjer:

- Der må være max 50 personer i træningscenteret (foruden salene)
- Klæd om hjemme før/efter træning
- Medbring håndklæde til brug på sæde/ryglæn ved træning i maskiner
- Medbring drikkedunk (vandautomaten er lukket og det er ikke tilladt at fylde sin drikkedunk på toilettet, så fyld den hjemmefra. Vand kan købes i receptionen, 10 kr.)
- Medbring egen måtte/tæppe til træning og hold, hvor du plejer at bruge dette (måtte kan købes i receptionen, 79 kr.)
- Hold 2 meters afstand
- Sprit hænder ofte
- Oplever du symptomer på COVID-19, skal du ikke gå ind i centeret. Følg sundhedsmyndighedernes retningslinjer.

Overholdes vores retningslinjer ikke, får du først en advarsel. Efter første advarsel får du 4 ugers karantæne eller bortvises.

Fitnesstræning

Vigtigt! ALLE fitness- og medicalfitnessmedlemmer skal booke træningstid hjemmefra. Vi skal kunne redegøre for hvem, der har været i centeret i hvilket tidsrum ift. evt. smitteopsporing.

Du skal hjemmefra booke et tidsrum. Hver dag er inddelt i tidsrum á 1 times varighed. Du må gerne booke 2 tidsrum, hvis du har brug for mere end 1 time. Det bookede tidsrum er den tid, som du må være i centeret inkl. evt. omklædningstid (hvis du ikke gør det hjemme). Du må ikke opholde dig i centeret uden for det bookede tidsrum. Der vil være stikprøvekontrol.

Guide til booking af fitnesstræning for FITNESSMEDLEM:
https://fysiodanmarkvejle.dk/wp-content/uploads/2020/06/Guide-til-booking-af-fitnesstr%C3%A6ning-for-FITNESSMEDLEM.pdf

Guide til booking af fitnesstræning for MEDICALFITNESSMEDLEM:
https://fysiodanmarkvejle.dk/wp-content/uploads/2020/06/Guide-til-booking-af-fitnesstr%C3%A6ning-for-MEDICALFITNESSMEDLEM-2.pdf

Holdtræning

- Klæd om hjemmefra, da omklædningsrum/skabe ikke er til rådighed for deltagere på holdtræning
- Når du skal til holdtræning i den store sal eller fyssalen, må du IKKE gå ind/ud gennem hovedindgangen/centeret.
    - Den store sal: Benyt døren ud mod parkeringspladsen
    - Fyssalen: Benyt indgangen ved Boisen/Diætisthuset
    - Cirkelsalen: Gå gennem centeret direkte til cirkelsalen

- Der vil være færre hold samt færre pladser på holdtræning, da der skal være 4 m2 til hver person.
- Hvis du vil træne i fitnessområdet/Biocircuit-cirkeltræning før/efter hold, er det vigtigt, at du booker plads online til fitnesstræning også.

Biocircuit cirkeltræning
Træning i Biocircuit cirkeltræning kræver, at du har et log in-armbånd (købes i fitnessreceptionen) eller logger ind ved at scanne QR-koden på log in-standeren via app'en MyWellness. Det er IKKE tilladt at logge ind ved manuelt at skrive mail og kode på skærmen.

Rengøring
Der bliver gjort ekstra grundigt rent hver dag. Derudover er der hver dag i tidsrummet kl. 12-13 lukket for træning. Her bliver alle overflader desinficeret.

Sprit og desinficerende spray
- Afsprit hænder ofte og som minimum når du går ind/ud af centeret, omklædningen og holdsal. Derudover når du bruger fremmødeskærmen samt log in-skærmen ved Biocircuit cirkeltræning.
- Aftør udstyr og maskiner grundigt efter brug med desinficerende spray, husk at spraye på aftørringspapir og ikke direkte på maskinerne.
- Der vil være en sprayflaske med desinficerende spray til hver person, som du tager med rundt under din træning. Husk at aftørre sprayflasken, når du er færdig med træning.

Omklædning, bad og skabe
- Skal du til holdtræning må du IKKE klæde om før/efter hold eller gå i bad
- Skal du til fitnesstræning opfordrer vi til at klæde om hjemme før/efter træning
- Hvert omklædningsrum er inddelt i omklædningspladser (8 ved damer og 7 ved herrer). Dvs. der må maks være hhv. 8 og 7 personer i omklædningsrummet.
- OBS! Det er ikke muligt at låne hængelås til skabene (medbring selv eller køb i receptionen, 49,-)

Socialt samvær før/efter træning
- Vi tilbyder ikke kaffe/brød pt. (det er dog stadig muligt at købe i automaten)
- Ønsker man at mødes til socialt samvær før/efter træning, skal dette foregå udenfor.

Medbring drikkedunk - og fyld den op hjemmefra
Vandautomaten er pt. lukket - medbring din egen drikkedunk og fyld den op hjemmefra. Det er muligt at købe vand i receptionen, 10 kr.

Mundbind
Ønsker du at træne med mundbind, kan du medbringe dit eget eller købe hos os til 12 kr. Retningslinjerne for mundbind er, at det må bruges indtil det er gennemvædet og skal derefter smides ud.

Er du i øget risiko?
Er du i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19, bør du udvise stor forsigtighed, når du kommer i centeret.

Hygiejnetillæg
De nye retningslinjer og den ekstra rengøring kræver mange ressourcer. Der vil derfor fra 1/8 2020 pålægges alle fitnessmedlemskaber et midlertidigt hygiejnetillæg på 15 kr./md.

Donationer
Flere har spurgt til muligheden for at støtte med et beløb. Det sætter vi utroligt stor pris på, så tusind tak for det. Du kan donere et valgfrit beløb på 3 måder:

- Overfør med mobilepay til 489572 (skriv ”donation” i tekstfeltet)
- Bankoverførsel til 8143 – 2075187990 (skriv ”donation” på overførslen)
- I fitnessreceptionens åbningstid kl. 08-12 på hverdage

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte os på tlf. 42371007 / 27247102 eller mail centerleder@fysiodanmarkvejle.dk / fitness@fysiodanmarkvejle.dk