

TRIVSELS- OG SMITTEVERNREGLER

- Husk å registrer deg når du ankommer
- Vask hendene grundig og ofte
- Bruk våre hånddesinfeksjons stasjoner
- Bruk eget håndkle under trening
- Hold deg hjemme hvis du føler deg syk
- Hold anbefalt avstand på 1 meter
- Ved harde kondisjonsøker økes anbefalt avstand til 2 meter
- Bruk T-skjorte/overdel som dekker mage og rygg
- Det er kun tillatt med innesko i treningsstudio og salene
- Vask og rydd på plass vekter, apparater og utstyr etter bruk
- Vi anbefaler at du skifter til treningstøy før du kommer på trening
- Sørg for å hoste i albuekroken eller et papir som kastes.

Din innsats gjør en forskjell!
Sammen skaper vi trygg trening.

Spēnst
Trening for alle