

PRIPOROČILA

1. Na vadbo ne hodite, če kažete znake okužbe dihal (izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, ...).
2. Na vadbo ne hodite, če živite z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19 ali vam je bila zaradi tesnega stika z osebo s COVID-19 odrejena karantena.
3. V športni center vstopajte posamezno.
4. Pri vstopu in izstopu uporabljajte zaščitno masko.
5. Priporočamo, da pridite oblečeni v športna oblačila, pri nas se samo preobujete v čisto športno obutev.
6. Med vadbami je 15 minutni odmor, namenjen razkuževanju in zračenju prostorov.
7. Število vadečih je omejeno, zato je obvezna predhodna prijava na vadbo.
8. Pri vstopu in izstopu v dvorano uporabljajte pripravljena razkužila za roke.
9. V prostore športnega centra prihajajte pravočasno.
10. Ne zadržujte se v garderobah.
11. Vzdržujte zadostno varnostno razdaljo 2m.
12. Redno si umivajte roke z milom in vodo.
13. Upoštevajte higieno kihanja in kašljanja.
14. Pazite, da se z rokami ne dotikate oči, nosu in ust.
15. V primeru, da začutite začetne znake okužbe dihal, si takoj nadenite masko in prenehajte z aktivnostjo.
16. S seboj imejte obvezno vsaj eno brisačo.
17. Če je mogoče, na vadbo prinesite svojo podlogo oziroma blazino.
18. Pred in po vsaki uporabi trenažerja ali drugih pripomočkov le te obvezno razkužite.
19. V baru se lahko odpočijete in okrepčate ob upoštevanju varne razdalje in rednega razkuževanja rok.