

Rutine for Smittevern på GymX- Tjøme turn.

1. Personer som er smittet av korona eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke møte på trening.
2. Hver utøver må foreta grundig håndvask/hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater.

-Håndsprit ved hver stasjon. Trener ansvarlig
3. Trener fører skriftlig oversikt over alle deltagere på det enkelte treningsparti.
4. Max 20 personer pr. treningsgruppe
5. Hold alltid minst en meter avstand
6. Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparatene
7. Annet personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker etc. skal ikke håndteres av andre.
8. Apparater og utstyr skal rengjøres/desinfiseres etter bruk.
9. Det anbefales å bruke personlige redskaper/utstyr der det er aktuelt. Dette utstyret skal vaskes før og etter trening
10. Det anbefales å bruke egen yogamatte/treningsmatte