

# Åpning av treningssenter igjen fra

## 03.02.21

Kjære medlemmer, hjertelig velkommen tilbake!!

JIPPI endelig kan vi åpne treningssenteret fra onsdag 03.02.21!!

Det vil bli en begrensning i antall personer som kan trene samtidig. Det skal ikke være flere personer, enn at 1 meters regelen overholdes ved rolig trening og 2 meter ved hardere trening. I ikke betjent tid er det viktig at hver enkelt vurderer situasjonen og event kan komme tilbake senere. Når vi er på jobb, vil vi som jobber her vurdere antallet som er i lokalet. **Vi setter totalt antall til max 15 personer.**

**Kun personer med bostedsadresse i Lillestrøm kan trene på senteret.**

Det kan dessverre før til at noen får beskjed om å komme igjen senere. Vi har også noen tidspunkt hvor vi vet at det vil være mange personer som trener i faste behandlingsgrupper. I disse tidspunktene vil det ikke være mulig med egentrening før kravene lettes enda mer. Se oversikt.

ALLE SOM TRENER SKAL LOGGE SEG INN MED MEDLEMSKORTET HVER GANG DE TRENER!!!!

INGEN HAR LOV Å BEFINNE SEG I LOKALET, HVIS DE IKKE HAR LOGGET SEG INN!!

Midlertidige regler:

- Ingen får trene eller gå inn i treningssenteret, hvis de har Corona/ forkjølelsessymptomer.
- Alle SKAL vaske hendene før de begynner med noen form for aktivitet.
- Alle SKAL vaske hender når de er ferdig trent.
- Utstyr SKAL vaskes grundig etter hvert bruk, der man sitter, ligger, holder armene og justerer utstyr.
- Alt utstyr vaskes med KLOR, bøtter står rundt i lokalet.
- Alle SKAL holde minimum 1 meters avstand.

- Hvis man skal trene med høy intensitet er DU ansvarlig for å holde minimum 2 meters avstand til andre.
- Alt man tar på og sitter på skal vaskes etter du har brukt det. F.eks. stoler, benker og skohorn

Info vil også ligge på vår nye hjemmeside:

<https://frognerfysioterapiogtrening.no>

Tidspunkt det ikke midligertidig er mulig med egentrening er.

Mandag: 1030-1130, 1500-1800

Tirsdag: 1030-1130, 1300-1400

Onsdag: 1030-1130, 1200-1300

Torsdag: 1030-1130, 1500-1800

Fredag: 1200-1400

Det er viktig at alle tar ansvar for hverandre og muligheten vi igjen har fått til å kunne trene. Håper alle forstår at det er en midligertidig situasjon vi er i og at situasjonen vil etter hvert normaliseres.

Husk viktigheten av å holde hender og utstyr rent.

Gleder meg til å se dere alle tilbake!!

MVH

Frogner fysioterapi og trening. TLF 92031263