

INFO ANG. RYGGYMPAN MED ANLEDNING AV CORONA

I vanliga fall har det varit drop-in på dessa pass och man har inte behövt boka plats i förväg. Men med anledning av Coronapandemin så behöver man numera boka en plats inför varje pass, **gärna dagen innan och senast 1 timme innan**. Det finns max 7 platser/pass och då kan vi hålla minst 2 meter avstånd mellan oss.

Här kommer lite information, så läs igenom noga innan du kommer hit och försök tänka på dessa saker, så hjälps vi åt att minska smittspridningen.

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK; Om du känner dig sjuk, även med milda symtom, så ska du inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma. Följ Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer om du får symtom.

NÄR DU KOMMER TILL LOKALEN; Om du ser du att det redan står någon i hallen och hänger av kläder, så vänta gärna utanför för att undvika att ni kommer nära varandra. När du väl hängt av dina kläder och ställt skorna, så gå direkt in i lokalen och hitta en plats/matta åt dig. Håll dig sedan på din matta under passet, så håller vi avstånd till varandra. Behöver du gå på toaletten så får du självklart göra det, men vänta på din matta istället för utanför dörren om det blir kö dit.

MATTOR & BOLLAR; Jag lägger ut allt i förväg och jag tar även bort mattorna & bollarna efter att ha torkat av dem. Vill du ta med dig en egen matta istället går det jättebra. Jag har även försäljning av de blå mattorna vi använder (675 kr), säg till om du är intresserad.

EFTER PASSET; Du behöver inte lägga tillbaka några saker du använt, utan låt allt ligga, så tar jag hand om detta. Det innebär att du kan gå rakt ut från lokalen och då gäller samma sak som när du kom in, d.v.s. endast en person i hallen i taget. Vi får ha lite tålamod och ev. vänta lite på varandra.

I övrigt gäller det som gällt länge nu;

- **TVÄTTA HÄNDERNA OFTA & NOGA** - Det finns handsprit i hallen.
- **HOSTA & NYS I ARMVECKET**
- **UNDVIK ATT RÖRA I ÖGON/MUN/NÄSA**
- **HÅLL AVSTÅND**

Om vi alla tänker på dessa saker så hoppas jag att ni kan känna er trygga med att komma hit och träna. Varmt välkomna!

Hälsningar Kristin