



SÆRLIGE FORHOLDSREGLER I STUDIET

- Mød op få minutter før holdstart, så vi undgår at flokkes i venteområdet.
- Kom så vidt muligt omklædt, så vi ligeledes undgår for tæt kontakt i omklædningsrummene.
- Vi skal alle spritte hænder af før vi går ind i reformersalen.
- Der er stillet sprit frem flere steder i studiet, brug det efter berøring med håndtag og andre berøringsflader.
- Vi slutter hver time 5 min. før, og bruger tiden på grundig afspritning af reformer og redskaber.
- Ved hver reformer er der opstillet papir og sprit til rengøring.
- Da vi ikke kan afspritte håndtagene på stropperne, har vi indkøbt tynde bomuldshandsker, som skal anvendes på reformeren (5. kr pr. par) ligesom der skal anvendes Toesox eller almindelige sokker.
- Medbring fyldt drikkedunk, da vores vandpost er sendt på coronaferie.
- Vi fastholder antallet af reformere, da vi overholder kravet om 4 kvadratmeter pr. person og en meters afstand fra hoved til hoved.
- Vi sørger for ekstra udluftning og rengøring og løbende desinfektion af berøringsflader og maskiner.

GENERELLE RETNINGSLINJER

- Bliv hjemme hvis du har symptomer, eller hvis du er sårbar eller på anden vis i risikogruppen.
- Host og nys i albuen.
- Hold afstand.
- Begræns fysisk kontakt.
- Vask hænder tit og brug håndsprit.