

VI INFÖR SENIORTIDER (+ 60 år)

MÅN - ONS - FRE 09.30 - 11.00

Vi isolerar 90 minuter under tre förmiddagar/vecka till Er över 60.
Inga under 60 SKA besöka oss på dessa tider

GRUPPTRÄNING

Vi håller pass med max 10 deltagare. (De första 10 i salen gäller)
Vi kör ett pass i taget och inte parallella.
Några pass utgår och en del pass flyttas utomhus så tänk på rätt kläder
Gruppschemat uppdateras inne på klubben allt eftersom (ej hemsidan)

KOM OMBYTT

Kan du så ber vi dig komma ombytt.
Du avlastar vårt arbete med renhållning och minskar närkontakt med övriga.

YOGA - TRÄNINGSMATTA

Vi uppmanar att köpa - ta med - använda egen matta. Vi säljer mattor för 99kr.

HANDSKAR

I gym är vår rekommendation är Ni tränar med någon form av heltäckande handske.

HANDHYGIEN

Vi har fler sprayflaskor med desinfektionsmedel i salarna. Tvätta händerna före träning!

REKOMENDATION FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Det finns inte några risker med små evenemang och träning – utan tvärtom är det viktigt att aktiviteter för hälsan fortgår, att helt förlama samhället på aktiviteter tjänar inte syftet och motverkar de allmänna hälsomålen”. //FH

Vi som arbetar på Hälsostudion har barn och äldre som befinner sig i riskgrupper. Åtgärder med förstärkt städning finns hos oss men det är viktigt att ALLA besökare tar sitt ansvar.

Har Du symptom på feber och hosta - stannar Du hemma!

Om Corona - COVID -19

Tecken på du är sjuk är andningssvårighet, snuva, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk.
OBS! De flesta som blir sjuka får lindriga besvär, "som en vanlig vinterförkylning", som går över av sig själv med egenvård i hemmet. Är man i riskgruppen och blir sjuk tar man kontakt med 1177.