

Reglement for bruk av Hett og Svett



For å kunne trene:

1. Kun for medlemmer av Todalen IL over 16 år.
 - Nøkkelkort kreves for å komme inn. Kontakt Jo Gjeldnes for å få dette. 99 46 23 31 / jogjel@gmail.com
 - Booking av tid pga begrenset plass (maks 3 stk samtidig). Skjema henges opp på ytterdøra til Hett og Svett.
 - Kun åpent på gitte dager (mandag, onsdag og fredag, 0800-2200) pga krav til renhold.
2. Hvis du ikke er frisk (symptomer på influensa/forkjølelse/Covid-19), hold deg hjemme.
3. Noter i besøksprotokollen når du har trent, navn og telefonnummer (smittesporing)

Ved trening:

4. Sprit hendene før du går inn i lokalet. Tørk av apparatene (kontaktflater) etter bruk, spray på papir og tørk av.
5. Kun tillatt med innesko.
6. Ta med håndkle som du kan sitte/ligge på ved bruk av benker, maskiner og matter.
7. Hold avstand i henhold til retningslinjer
 - 1 meter i styrkerommet
 - 2 meter ved tredemøllene

Ta kontakt hvis noe er uklart eller noe mangler.

For eventuelle endringer følg med på Todalen.no eller på plakater på ytterdør ved Hett og Svett.

Mvh

Jo Gjeldnes

99 46 23 31