



FREGATTEN

Självklart tar Fregatten Högst Upp covid 19 viruset på största allvar och din hälsa är alltid viktigast för oss. Vi följer med i folkhälsomyndighetens uppdateringar och följer deras uppmaningar.

Vi vill med denna information delge er om åtgärder vi utfört:

- Vi ser helst ett maxantal om 15 personer i gymmet vid samma tillfälle. Ansvaret ligger hos den enskilde men då receptionen är bemannad har vi ett kösystem vid risk för trängsel. Ser du att trängsel kan uppstå allt informeras från receptionen tar du en nummerlapp och inväntar att någon passerar ut från gymmet.
- Vi hjälper dig att hitta tider då det finns gott om utrymme för säker träning, vanligtvis tränar få kl 06-08 samt 11-14.
- Vi har möblerat om i gymmet för att undvika nära kontakter
- Vi har kompletterat med plasthanskar för de som vill ha det
- Vi har sedan tidigare justerat våra städrutiner

Det här ska du som besökare tänka på:

- Stanna hemma om du har minsta tecken på sjukdom
- Stanna hemma om du varit i ett riskområde
- Tänk på att tvätta och sprita dina händer.
- Undvik kontakt mellan dina händer och ditt ansikte
- Torka av alla redskap enligt anvisningar i gymmet

- Duscha om möjligt hemma