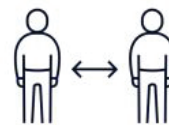


Information til PACT vedr. brug af træningslokaler i Center for Kræft og Sundhed (CKSK)

PACT vil igen kunne gøre brug af indendørs træningsfaciliteter i CKSK. Følgende retningslinjer skal følges og er gældende fra den 21 maj 2021.

Hold afstand:

Hold 2 meters afstand, der skal derfor være 4 m² til hver deltager. Dette afstandskrav betyder, at der kan være 33 deltagere i den store træningssal, og 17 deltagere i den lille trænings-/foredragssal. Ophold jer kun i centret i det tidspunkt, hvor der trænes



Mundbind:

Mundbind skal bæres ved ankomst til centret og når centret forlades igen. Mundbind skal ikke bæres under træningen. Der henstilles til, at instruktører bærer visir under træningen.

Håndhygiejne:

Anvend håndsprit når I ankommer til centret og inden I går. Håndspritten skal gnides omhyggeligt ind i hænderne, mellem fingre og på håndled i 30 sekunder. Der henstilles til jævnlig og hyppig håndvask eller afspritning af hænder f.eks. hvis man pudser næse og selvfølgelig efter toiletbesøg. Husk at hoste/nyse i ærmet - og ikke i hånden.



Rengøring:

Alt træningsmateriale skal aftørres efter endt brug. Håndtag og flader hvor deltagerne har siddet skal ligeledes aftørres. Redskaber og maskiner aftørres mellem hver benyttelse. Anvend de tilgængelige Ethanolervietter (i blå pakker), som forefindes i træningssalen. Der luftes ud i salen undervejs og ved endt brug.



Omklædning:

Omklædning finder sted hjemme, både før og efter træning. Ekstra tøj, overtøj, tasker og lign. må ikke medbringes i træningssalen, men skal opbevares i omklædningsrummet. Husk at holde afstand og anvende mundbind, når I opholder jer i omklædningsrummet. Der må max. opholde sig 5 personer i omklædningsrummet ad gangen. Badefaciliteterne kan ikke anvendes. Brug indendørs sko i træningssalen.

Bliv hjemme:

Hvis man føler sig syg, har feber, ondt i halsen eller hoster skal man blive hjemme.