

Wytyczne dla funkcjonowania zajęć fitness w trakcie epidemii SARS-CoV -2 w Polsce.

Zabezpieczenie bezpieczeństwa uczestników i instruktorów zajęć fitness.

1. Ograniczenie liczebności osób w grupach - kontrolę maksymalnej liczby użytkowników zachowanie odległości między ćwiczącymi. (Ustalono 8 osób ćwiczących + instruktor)
 2. Między grupami ćwiczebnymi obowiązuje 15 minut przerwy w celu płynnej wymiany grup.
 3. Obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wszystkich uczestników wchodzących i opuszczających obiekt za pomocą udostępnionych lub własnych środków.
 4. Weryfikacja uczestników - na sali mogą przebywać wyłącznie osoby ćwiczące oraz instruktor.
 5. Korzystanie z osobistego sprzętu treningowego lub dezynfekcja po użyciu.
 6. Ograniczenie pobytu w obiekcie - prosimy o nie przychodzenie na zajęcia zbyt wcześnie oraz o nie pozostawianie po nich zbyt długo.
 7. Prosimy o korzystanie z własnej maty, oraz przychodzenie na zajęcia już w stroju sportowym (obuwie obowiązkowo zmieniamy przed wejściem na salę).
 8. Osoby, które są przeziębione, kaszlą czy mają gorączkę prosimy o rezygnację z zajęć i pozostanie w domu. Gdy masz **objawy choroby** lub miałeś kontakt z **osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno- zakaźnego. **Infolinia NFZ 800 190 590.**
- Wierzymy w Wasz zdrowy rozsądek. Miejcie na uwadze własne zdrowie oraz pozostałych osób, które ćwiczą razem z Wami.

Zarząd Tarnowskiego TKKF.