



## Nye Retningslinjer pr 11/6-20

- Beskyt dig selv og andre.
- Brug altid håndsprit før og efter træning.
- Hold minimum 2 meters afstand til hinanden.
- Medbring et håndklæde og brug det, hvor du sidder eller ligger.
- Sprit kontaktflader af på udstyr, som du selv har brugt. Det gælder alle maskiner, vægtskiver, vægtstænger, bænke, elastikker, bolde, TRX, håndvægte og kettlebells.
- Skal du bruge en træningsmåtte, skal den medbringes hjemmefra.
- Vær tålmodig og vis hensyn til hinanden.
- Lyt til instruktørerne – de vil gerne hjælpe