



Andrijaševci, 15.05.2020. godine

PRAVILA PONAŠANJA U TERETANI ZA VRIJEME PANDEMIJE KORONAVIRUSA

1. Odmah pri ulasku u prostor centra (repcija) **potrebno je dezinficirati ruke** i to dezinfekcijskim sredstvom koji se nalazi na ulazu u teretanu
2. Na recepciji trebate **držati fizičku distancu od 1,5 metra**. Ako se na recepciji nalazi više od dvije osobe (bez recepcionera), a vi trebate uslugu recepcionera, pričekajte da jedna osoba napusti recepciju kako bi vi mogli ući.
3. Prije ulaska u prostor za vježbanje, **potrebno je promijeniti obuću** te nikako obuću iz vani koristiti u prostoru svlačionica ili prostoru za vježbanje. Članovi bez čistog para obuće neće moći pristupiti prostoru za vježbanje!
4. Ruke je također potrebno dezinficirati po potrebi unutar prostora za vježbanje i za vrijeme vježbanja. Dezinfekcijsko sredstvo nalazit će se u bocama. Sugeriramo da se ruke peru sapunom i vodom prije dezinficiranja.
5. Obavezno je da u **prostoru za vježbanje imate i koristite svoj ručnik** (velikih dimenzija kako bi isti pokrio što veću površinu na kojoj se sjedi ili leži).
6. **Prije i nakon korištenja svaku spravu potrebno je dezinficirati sredstvom** koje se nalazi u prostoru za vježbanje. Boce su označene natpisom „SREDSTVO ZA DEZINFEKCIJU SPRAVA“. **NI SLUČAJNO NE SMIJETE KORISTITI** sredstvo za ruke na spravama. Sredstvo je potrebno nanijeti na papir i njime obrisati spravu.
7. Fizička distanca **MORA BITI**:
 1. **1,5 metra u prostoru za vježbanje**

Teretana će biti
**zatvorena za dezinfekciju i čišćenje svakog dana u razdoblju
od 14:00 do 15:00 sati.**

Vaš trening MORA biti gotov na vrijeme kako bi teretanu napustili 5 minuta prije zatvaranja za čišćenje!

9. Ako konzumirate tekućine, savjetujemo da boce označite imenom i pržite na vidljivom mjestu. Zadržavanje u prostoru za vježbanje nakon treninga nije dozvoljeno, te se preporučuje da trening odradite unutar vremena od 1,5 sat. Boravak u svlačionicama i prostorima za tuširanje svesti na nužni minimum.

10. **Nakon i prije tuširanja potrebno je posprejati tuševe sredstvom** za dezinfekciju koje se nalazi u prostoru za tuširanje
11. **Ako se osjećate bolesno i/ili imate neke od simptoma COVID-19, ostanite kod kuće i kontaktirajte liječnika! Vaša članarina bit će zamrznuta bez naknade za vrijeme odsustva uzrokovanog COVID-19.**
12. Upute i nalog osoblja treba poslušati i isto ne smije biti predmet rasprave.

**Komunalno društvo
Rokovci Andrijaševci d.o.o.
Direktor
Martin Majer**