

REGULAMIN KLUBU FITNESS I POLE DANCE WYTYCZNE COVID-19

1. Na zajęcia fitness i pole dance mogą przychodzić **TYLKO osoby zdrowe**.

2. Osoby, które obserwują u siebie objawy choroby zakaźnej, są objęte kwarantanną lub izolacją lub miały w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na COVID-19, nie mogą przebywać na terenie klubu.

3. Podczas ćwiczeń fizycznych **zakrywanie ust i nosa nie jest wymagane**.

4. **Zalecane jest utrzymanie odległości przynajmniej 2m** pomiędzy osobami przebywającymi w klubie.

Przy recepcji może przebywać tylko 1 osoba.

W szatni na górze może przebywać jednocześnie 4 osoby. W miarę możliwości zaleca się przychodzenie do klubu w stroju do ćwiczeń - rekomendowane jest maksymalne ograniczenie korzystania z szatni.

5. **W zajęciach fitness może uczestniczyć 8 osób. W zajęciach Pole Dance 6 osób. Na zajęcia obowiązują zapisy!** Pierwszeństwo na zajęcia mają osoby, które zarezerwowały miejsce. Osoby niezapisane mogą dołączyć do zajęć za zgodą instruktora, gdy jest wolne miejsce na sali, wg kolejności przybycia do klubu.

6. **Po przybyciu do klubu należy zdezynfekować ręce** (dozownik z płynem znajduje się przy wejściu do budynku oraz przy schodach przy wejściu na piętro oraz w każdej sali ćwiczeń na parapecie okna). Dezynfekcja rąk jest zalecana także po zakończonym treningu.

7. **Po zajęciach należy zdezynfekować używany w trakcie zajęć sprzęt** (maty, drążki, hantle, gumy, itp.) płynem do dezynfekcji w spryskiwaczu, który znajduje się w każdej z sal ćwiczeń na parapecie.

8. Zalecamy korzystanie z własnego ręcznika podczas ćwiczeń na matach.

9. Do odwołania nie ma możliwości korzystania z opcji opieki nad dziećmi.