

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΛΟΓΩ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

1. Πιστοποιητικό εμβολιασμού.
2. **On-Line κράτηση θέσης** για προπόνηση μέσω της ιστοσελίδας μας (www.tromaras.com) ή της σελίδας μας στο Facebook, Tromaras Sports Club, πατώντας την επιλογή «booking».
3. **Υποχρεωτική χρήση** είτε διπλής **μάσκας** είτε μονής μάσκα KN95 ή FFP2, κατά την είσοδο και έξοδο από τον χώρο του γυμναστηρίου και προαιρετικά κατά την άσκηση.
4. Καθαρισμός των οργάνων με καθαριστικό, μετά από κάθε χρήση.
5. Τα αποδυτήρια θα χρησιμοποιούνται μόνο για την φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των μελών του γυμναστηρίου, στα οποία θα γίνεται απολύμανση πριν από κάθε χρήση.
6. Καθαρισμός/ απολύμανση των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής
7. Εφαρμογή κανόνων κοινωνικής απόστασης και αποφυγή κοινωνικών επαφών, εναγκαλισμών και χειραψιών, στους χώρους του γυμναστηρίων.
8. Αυστηρά, χρήση ατομικής πετσέτας. Τα υποδήματα θα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά στις εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου και όχι σε δραστηριότητες εκτός αυτού.
9. Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (πχ μπάλες, λάστιχα, στρώματα)
10. Πλύσιμο των ρούχων και πετσετών, που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο, στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60° C).