

Bransjestandard for gjenåpning av treningssentre

Bransjestandard smittevern

Beskrivelse

Ansatte og personlige trenere	<ul style="list-style-type: none">• Bare gå på jobb hvis du er <i>helt symptomfri</i>• Hvis noen ansatte tilhører risikogruppen – ta kontakt med lege for medisinske råd• Holde anbefalt avstand I samsvar med retningslinjer fra myndighetene• Ingen klemming eller håndhilsing• Ingen berøring ansatte/instruktør/personlig trener og kunde/medlem
Renhold	<ul style="list-style-type: none">• Sentrene skal være vasket og desinfisert før gjenåpning• Grundig gjennomgang av vaskerutinene, revurdere disse og sikre at de er i tråd med påkrevde standarder og lære opp ansatte om rengjøringsrutiner sammen med profesjonell samarbeidspartner• Sørg for ekstra rengjøring og øke antall ganger etter behov• Utarbeide egne lister for hva som skal rengjøres og hvor ofte. Disse skal signeres når oppgaven er utført• Sørg for at desinfeksjonsmiddel er tilgjengelig på strategiske steder på sentrene (resepsjon, ved booking stasjon, garderober og toaletter)• Hyppig etterfylling på alle hygienestasjoner• Hyppig desinfisering av berøringsflater som dørhåndtak, kortlesere, servantbatterier etc• Stenge vannkraner/kilder for drikking og fylling av flasker mm på sentrene• Ta bort lokk på søppelbøtter for å hindre smitte ved løfting av lokket• Alltid tørke av apparater med desinfeksjonsmiddel etter bruk• God bruk av informasjonsplakater på sentrene• Økt tilstedeværelse og bemanning på sentrene i åpningstidene
Drift av sentrene	<ul style="list-style-type: none">• Bruke booking- og adgangssystemer til å kontrollere antall medlemmer som til enhver tid er på senteret på samme tid• Fjerne matter, baller og annet småutstyr ved behov• Stenge annethvert kondisjonsapparat for å sikre avstand• Flytte styrkemaskiner for å sikre avstand ved behov

Bransjestandard smittevern

Beskrivelse

Medlemmer	<ul style="list-style-type: none">• Bare trene hvis du er <i>helt symptomfri</i>• Hvis medlemmet tilhører risikogruppen – ta kontakt med lege for medisinske råd• Holde anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene• Ingen klemming eller håndhilsing• Ingen berøring ansatte/instruktør/personlig trener og kunde/medlem• Unngå bruk av garderobe• Unngå bruk av dusj• Pålegge å skifte til treningstøy hjemme• Pålegge å bruke egne hansker• Pålegge bruk av håndkle under trening• Skjerpe regler for bekledning, pålegge bruk av t-skjorte og treningsbukse/tights• Pålegge krav til rengjøring av apparater etter bruk
Garderober	<ul style="list-style-type: none">• Pålegge stenging av garderober eller regulering av antall brukere samtidig• Pålegge stenging av dusjsone• Pålegge stenging av sauna• Kan pålegge stenging av garderobeskap

Bransjestandard smittevern

Beskrivelse

Gruppetrening	<ul style="list-style-type: none">• Redusere antall deltagere I gruppetreningsklasser: feks 30% reduksjon i antall medlemmer i gruppetreningsklasser og 50% reduksjon i sykkelklasser, for å overholde myndighetenes retningslinjer for avstand mm. I gruppetreningsklasser kan vi med enkle grep sikre dette, da vi har svært god oversikt over antall deltagere, og erfaring med begrensinger fra tidligere.• Sørge for at klasser/gruppetreninger ikke starter eller slutter samtidig, for å hindre opphopninger av flere deltagere samtidig. Minst 15 min mellom hver gruppetrening.• Hygienerutiner:<ul style="list-style-type: none">• Oppfordre til gruppetrening ute, der det er mulig• Anbefale online trening for de som ønsker det• Redusere tiden på gruppetreningen, for å gi litt tid mellom hver klasse for deltagere og instruktører til å rengjøre utstyr og gulv• Følgende utstyr fjernes: alt yogautstyr (inkl tepper, matter, mm) boksehansker, alle uttøyingmatter, andre matter/tepper, pulsmålere, mm• Ta av setene til annenhver sykkel i sykkelsalene (for å sikre nok plass mellom medlemmer og for å vite hvilke sykler som er rene)• Klasser med kroppskontakt kuttes ut eller endres• Løpeklasser foregår kun utendørs• Tilrettelegge for seniorklasser på egne tider (feks tidlig på dagen), eller fjerne disse/risikogrupper• Sikre at alle instruktører har egne/beskyttede mikrofoner å snakke i
Personlig trening	<ul style="list-style-type: none">• Oppfordre til utetrening: 1-1 og smågrupper (4 + PT), hvis kunden ønsker det• Understreke viktigheten av gode hygienerutiner• Oppfordre til bruk av online PT• Alltid tørke av apparater med desinfeksjonsmidler etter bruk av kunde• Overholde regler for avstand med PT – kunde, og til andre som trener på senteret
Shop på senter	<ul style="list-style-type: none">• Fjerne mat for nødvendig periode
Barnepass	<ul style="list-style-type: none">• Stenge ned barnepass inntil videre, da det kan være vanskelig å ha stort nok areal til å opprettholde nødvendig avstand mm
Kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none">• Informere alle medlemmer om smittevernhensyn som må følges ifb med trening• Informere alle medlemmer om alle endringer knyttet til treningstilbudet• Budskap vi må spesifisere til medlemmene:<ul style="list-style-type: none">• Hygienestandarder: vaske hender, avstand, renhold av utstyr, mm• Be medlemmer ta med egne matter til gruppetreninger mm

WIRKE