

# DBAJ O SIEBIE I INNYCH, STOSUJĄC SIĘ DO ZASAD PROFILAKTYKI ANTYWIRUSOWEJ.



Zdezynfekuj ręce niezwłocznie po wejściu do klubu środkiem umieszczonym przy ladzie recepcyjnej.



Samodzielnie zeskanuj swoją kartę członkowską.



Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości. Korzystaj z maszyny gdy sąsiadująca jest wolna.



Regularnie myj dłonie wodą z mydłem i dezynfekuj je specjalnym płynem lub korzystaj z rękawiczek zastaniających palce.



Trenuj tylko wtedy, gdy nie masz objawów chorobowych.



Trenuj z ręcznikiem. Jeśli nie masz własnego wypożycz go w recepcji.



Ćwicz w zmienionym obuwii i strou spotowym.



Korzystaj ze sprzętu dopuszczonego do użytku.



Każdorazowo po skorzystaniu z jakiegokolwiek sprzętu zdezynfekuj go specjalnym środkiem dostępnym w klubie.



Zdezynfekuj szafkę przed i po skorzystaniu.



Pamiętaj, że zasłanianie nosa i ust ogranicza rozprzestrzenianie się wirusa.



Strefa relaksu pozostaje wyłączona z użytku.