

Vážení klienti,
pro zajištění bezpečnosti Vás prosíme o dodržování následujících pravidel:

1. **Při vstupu do fitness a v okolí recepce, používejte roušky. Pokud máte teplotu, prosím zůstaňte doma. Všem příchozím bude měřena teplota. Doporučujeme v posilovně a cardiu používat dlouhé kalhoty dlouhé rukávy roušku a gumové rukavice, dle vlastního uvážení. Chráníte tím sebe i ostatní.**
2. Při vstupu do (i při odchodu z) prostor fitness centra použijte připravené dezinfekční prostředky na ruce.
3. Přijďte k nám již převlečení do sportovního oblečení, u nás se jen přezujte do sportovní obuvi určené pro vnitřní prostory.
4. Svoji venkovní obuv uklid'te do své sportovní tašky, kterou umístíte dle instrukcí našeho personálu.
5. Používejte pouze vlastní ručníky.
6. Pokud je to možné, přineste si vlastní podložku na cvičení.
7. **Používání ochranných pomůcek doporučujeme i pro personál fitness centra** (recepce, úklid, necvičící trenéři), a to zejména v místech zvýšené kumulace osob.
8. Vodu, jiné nápoje či potravinové doplňky si u nás můžete zakoupit, samozřejmě pouze v balené podobě. Protein nebo kávu Vám rádi připravíme, ale musíte si to vypít na zahrádce. Není problém připravit tyto nápoje do kelímku s sebou ☺
9. Vždy dodržujte bezpečnou vzdálenost minimálně 2 m od dalších cvičících.
10. **Osobní tréninky** v podobě 1 trenér – 1 cvičící klient jsou povoleny, fyzický kontakt mezi trenérem a cvičícím se doporučuje minimální. Trenér a cvičící mezi sebou mohou mít **menší odstup než 2 metry**, ale **vůči ostatním musí být tato vzdálenost zachována**.
11. Šatny a sprchy **není možné používat pro převlékání ani sprchování**.
12. Při použití prostor toalet dodržujte bezpečnou vzdálenost, počkejte, až budou příslušné prostory volné tak, aby nedocházelo k současné přítomnosti více osob na jednom místě ve vzdálenosti menší než 2 metry. Dodržujte správný postup pro mytí rukou a následnou dezinfekci.
13. Po každém použití stroje či jiné pomůcky použijte dezinfekční prostředky, které pro Vás máme k dispozici. Postupujte pečlivě, chráníte tak sebe i ostatní cvičící.

Věříme, že přísná hygienická opatření společně zvládneme a Vy se u nás budete cítit bezpečně. V případě jakýchkoliv otázek nebo provozních nedostatků kontaktujte náš personál. Jsme Vám plně k dispozici.