



# Christiania Roklub

## COVID19 VETTREGLER FOR TRENING PÅ KONGEN

- **HÅNDVASK FØR OG ETTER TRENING**  
bruk i tillegg hyppig håndsprit
- **SKRIV DEG OPP I TILSTEDE-PROTOKOLLEN**  
med inn og ut tid, selv om du trener ute og bruker kun garderoben
- **MAKS 5 PERSONER PER TRENINGSROM**  
book din plass på forhånd, og hold deg innenfor tiden!
- **2M AVSTAND MELLOM ROMASKINER** og ved intensiv trening  
Dedikerte plasser for romaskiner er angitt på gulvet.  
Ikke flytt flere romaskiner inn på rommet!
- **MINIMUM 1M AVSTAND** ellers  
gjelder også garderobene, vent utenfor dersom det er fullt
- **VASK AV ALT UTSTYR MELLOM BRUKERE MED SÅPE**  
hver gang du bytter utstyr, inkludert vektstenger og vektskiver
- **COVID19 DOVETTREGLER** gjelder fremdeles  
se oppslag i toalettluken
- **HOLD ØYE MED ANTALL NÆRKONTAKTER DU HAR**  
Tren helst med fast gruppe, unngå overlapp mellom grupper og puljer
- **IKKE TREN HER OM DU ER I KARANTENE ELLER HAR FORKJØLELSES SYMPTOMER**  
Selv om du har testet negativ for COVID19 skal du heller ikke gi andre forkjølelses symptomer...

Gjelder fra 26. 10.2020 og så lenge Oslo's smittevernstiltak gjelder