

Recomandari referitoare la prevenirea și limitarea răspândirii COVID-19, precum și la protecția membrilor clubului

Safety First!

Dacă avem peste 37.3°C stăm acasă.
Nu venim, pentru că nu ne lasă să intrăm de la recepție.

Toate zonele clubului au centrale de ventilație cu aport de aer 100% din exterior.
Fără recirculare.
Dintotdeauna.
Nu ne-a plăcut niciodată aerul închis, recirculat și prăfuit.
Evident schimbăm filtrele periodic.

Înăuntru el este racit cu sisteme de aer conditionat devirusate periodic cu solutii virucide de mare remanență.
Deci aerul este rece, proaspăt și bun.
Dar asta este treaba noastră.

La fiecare intrare, de afară în club, sunt dispensere cu gel dezinfectant.
Nu știi pe ce-ai pus mâna...

Wellness:

Vestiarele, dușurile, băncuțele, blaturile, clanțele, mânerile, toaletele, toate sunt sigure, devirusate ca peste tot cu virucide autorizate de mare remanență.

Până aici, fiind înăuntru, purtăm masca. **În sală nu.**

Vor fi pungi de hârtie la recepție să păstrăm masca și un pix sa ne notăm numele pe ea.

Cateva reguli noi, dar bune, în sală:

1. Contactul cu suprafețe.

La intrare și din 30 în 30 de minute ne dăm cu gel dezinfectant pe mâini.
Remanent în strat gros la nivel microscopic. (2 apăsări și ne frecăm mâinile până la completa uscare)
Astfel atunci când folosim un aparat, de fapt adăugăm un strat de gel dezinfectant pe el, realizând astfel o continuă și perfectă devirusare.
Vă mulțumim.

2. Distanța socială.

Stăm la 2m de oricine.
Chiar și față de antrenorul nostru.

Dacă un aparat este folosit de cineva, nu-l folosim pe cel de alături în același timp.
Dar asta facem de obicei.

La cardio, la fel.

Din primul rând de aparate le vom folosi pe cele impare. (Am avut grijă să le punem pe cele mai interesante acolo.)

Din randul 2, pe cele pare.

Astfel în permanență avem 2m distanță față de oricine.

Este sigur.

Nu este nevoie de nici o programare.

Lucrurile sunt ca de obicei.

Am avut grijă să limităm la maxim 90 de oameni pe sală din calculator, asigurând astfel minim 10m² de persoană.

Ne uităm la afisajul de afară și știm câți vom fi înăuntru.

Decidem.

Ședințele de aerobic le vom organiza înăuntru sau afară pe suprafața mare de langa terasă.

Prosoape, dacă doriți, avem ca de obicei la recepție.

La sosire sau plecare ne putem hidrata sau mânca ceva în aer liber la terasa spațioasă din curte.

Terasa:

Au venit toate mașinile de spălat vase, întotdeauna câte două la fel.

În cazul defectării uneia (de obicei sâmbata seară... □) spălarea perfectă continuă la cealaltă.

Toate farfuriile, paharele și tacâmurile sunt spălate la 90 de grade.

Dacă nu, totul de unică folosință.

Mesele sunt devirusate înainte de orice folosire.

Naproane de hârtie.

Bucătăria completă.

Muzica discretă.
Spațios.

Am testat, de 2 săptămâni mâncăm acolo. ☐
Totul este în regulă.

Club:

Redeschidem biliardul, bowlingul și tenisul de masă.
Sporturi dragi nouă.

Recepția este deschisă ca de obicei.
Totul revine la normal.

Facem programare pentru echipamente să fim siguri că vor fi libere.
Lăsăm un nume și un număr de telefon.

Putem veni și direct.
Dacă echipamentele sunt ocupate, lăsăm numărul de telefon la recepționar și așteptăm la terasa de afară câteva minute bând o cafea.

Sigur, ca să nu uităm să fim atenți, purtăm masca înauntru.

Și încă o deosebire, o vreme mâncăm și bem doar afară la terasă.

Știm regulile generale:

Gel dezinfectant în dispensere montate peste tot.
Folosite odată pe ora este foarte bine.

Distanța socială:
Ca de obicei 2m față de oricine.

Maxim 2 oameni la masa de biliard. Avem 20m².
Maxim 2 oameni la pista de bowling.
Maxim 2 oameni la masa de tenis de masă.
Aici nu se poate folosi masca, dar avem 30m² pentru 2 oameni, mai bine decât la reglementările cerute la aerobic.

Ceilalți prieteni cu care am venit vor putea sta la terasă afară în aer liber unde ne vom relaxa și noi după antrenament.