

Sundhedsmæssige foranstaltninger ved deltagelse i kurser i Asgårdsskolens varmtvandsbassin

Fremmøde

- Du må ikke møde til undervisning, hvis du føler dig syg eller på anden måde er utilpas. Det gælder også, hvis du har været i kontakt med personer, der er testet positiv for Covoi19.
- Du skal møde 15 min. før undervisningens start, så holdskifte sker bedst muligt.
- Du skal medbringe håndsprit, der SKAL anvendes inden berøring af kontaktflader og nøgleboks m.v.

Omklædning

- Dit tøj må ikke anbringes på bænkene.
Læg i stedet dit tøj i en taske eller medbragt pose, som kan hænge på knagerne i omklædningsrummet. Mændene skal stille tasken/posen med tøjet lige indenfor glassdøren i varmtvandshallen.
- Damerne skal fordele sig i både herre- og dameomklædningsrummene.
Der må kun opholde sig 2 personer i brusekabinen ad gangen.
- Herrerne skal benytte Terapiens bad og omklædning.
Der er kun plads til én person i dette rum.
Du kan vente på bænken udenfor indtil rummet er ledigt.
Nøgle til Terapiens bad og omklædning findes i nøgleboks udenfor indgangen til rummet.
Nøgleboksen har samme kode, som indgangen til damernes omklædning.
Der er blå overtrækssko, der skal anvendes, når du går fra herrerne omklædning gennem glassdøren til varmtvandshallen.
Glassdøren skal være lukket under alt undervisning, da varme og ventilation i hallen er indreguleret.

I varmtvandshallen

- Du skal gå ind i varmtvandshallen, inden det foregående hold forlader bassinet.
- Du skal stille dig langs væggen med mindst 1 meters afstand til de øvrige deltagere og afventer underviserens tilladelse til at gå ned i bassinet.
- Der må maksimalt være 8 kursister i varmtvandsbassinet. Du skal holde mindst 2 meters afstand til nærmeste deltager i bassinet
- Varmtvandsbassinets klorindhold sikrer, at virus dør. Du kan derfor sagtens bruge de redskaber, der normalt brugs i undervisningen i bassinet.

Efter undervisningen

- Du må først gå fra varmtvandshallen til omklædningsrum, når deltagerne på efterfølgende hold er ude af omklædningsrummet.
- Bad og omklædning skal ske så hurtigt som muligt.
For at lette presset, kan du evt. vente med bad efter undervisningen, indtil du kommer hjem.

Ovenstående regler skal overholdes, således at vi minimerer risikoen for virusmitte, og alle trygt kan deltage i varmtvandsundervisningen.

Med venlig hilsen
AOF Sydvest Sjælland – FO Ringsted - FOF Syd- og Vestsjælland
LOF Ringsted – GOK-Ringsted
Ringsted Kommune