**

**INFO om kulturnettverkstreningen på Toten treningssenter Raufoss**

**hver tirsdag kl. 13:00 – 14:00:**

PÅ GRUNN AV KORONA OG SMITTEVERNREGLER ER NYE RETNINGSLINJER FOR TRENINGEN MERKET MED RØDT. VENNLIGST LES OG RESPEKTER DISSE.

* Har du symptomer på covid-19 må du holde deg hjemme.
* Vask hender før, under og etter trening. Antibakterielle stasjoner er satt opp flere steder i lokalet.
* Må du hoste eller nyse, så gjør dette i albuekroken
* Hold minst 1 meters avstand til andre personer i lokalet, 2 m ved utholdenhetstrening.
* Du får utdelt en sprayflaske fra «rent bord»
* Spray og tørk av apparater og utstyr etter bruk
* Når du forlater treningslokalet, sett din utdelte sprayflaske på «brukt bord»
* Stengte soner i senteret vil bli merket. Vennligst respekter dette.
* Treningstimen er gratis. Du må gjerne ha med deg en venn eller ledsager. Alt du trenger å gjøre er å registrere navnet ditt eller initialene på ei liste i resepsjonen. Vi trenger i tillegg telefonnummer. Vi møter deg gjerne i respesjonen ved første trening og viser deg rundt ☺
* Ha på treningsklær du føler deg komfortabel i. Ei lett joggebukse/tights og t-skjorte er fint. Det er ikke tillatt å trene i singlet (senterets regler).
* Ta med vannflaske og håndkle. Mat er ikke tillatt.
* Ha alltid med egne sko og husk å skifte til rene innesko før du går inn.
* Ha gjerne med hengelås dersom du ønsker å låse bag/klær i garderobeskapene (anbefales).
* Kom gjerne ferdig skiftet til trening og ta dusjen hjemme om mulig. Ta gjerne med tørt skift. Ha alltid med egne sko og husk å skifte til rene innesko før du går inn.
* Det er 10 ledige plasser. Her er det førstemann til mølla.
* Møt opp i god tid slik at treningen kan starte kl. 13:00.
* Selve timen består av ½ time spinning og ½ time styrke og avspenning med instruktør. Etter spinningen sprayer du på rengjøringsmiddel og tørker av med en klut. Sprayflaske står i salen, kluten tar du med fra resepsjonen. Du tørker av styret først og deretter setet.
* Sofa-, kaffe-og massasjeavdelingen er IKKE tilgjengelig for gruppa – kun for senterets medlemmer.
* Vi har avsatt tid på senteret mellom **kl. 12:45 – 14:15**. Dersom du ønsker å være her utover denne tiden, har du mulighet til å tegne eget medlemskap på senteret. Ta kontakt med de i resepsjonen for mer info om dette.
* Det er ikke anledning til å bruke senterets apparater på egenhån

**GOD TRENING!**

**Kontaktperson, Janne Østlien, Sykehuset Innlandet Reinsvoll**

**61 14 75 52 / 98 42 50 40**