

# REGULAMIN

## korzystania z siłowni COS-OPO w Szczyrku w trakcie epidemii SARS-CoV-2

1. Przy wejściu na teren obiektu **NALEŻY OBOWIĄZKOWO** zdezynfekować ręce. Zaleca się powtarzanie tej czynności przy korzystaniu z każdego kolejnego sprzętu do ćwiczeń bądź zmiany strefy treningowej.
2. Korzystających z siłowni **OBOWIĄZUJE** noszenie osłon ust i nosa, z wyłączeniem czasu treningu - osłona ust i nosa powinna być zdjęta i pozostawiona wraz z ubraniem w szatni. Ubierając się do opuszczenia siłowni należy ponownie założyć osłonę ust i nosa w pomieszczeniu szatni.
3. Na terenie siłowni, w tym w strefie treningu, **ZACHOWAĆ NALEŻY** niezbędny dystans 2-metrowej odległości. Dopuszczone jest używanie co drugiej maszyny do ćwiczeń w tym samym momencie.
4. W miarę możliwości **ZAŁECANE JEST** korzystanie z własnych pomocy typu maty, itp.
5. **KONIECZNE JEST** przestrzeganie zasad higieny przez wszystkich użytkowników.
6. **NIE NALEŻY** korzystać z obiektu w przypadku objawów infekcji bądź choroby zakaźnej.
7. **ZAŁECA SIĘ** dokonywanie płatności z wykorzystaniem karty kredytowej.

Dyrektor COS-OPO w Szczyrku