**Smittevernplan for treningssentre:**

«Ved en åpning av treningssentre er vår vurdering at følgende må være på plass» skriver FHI:

* Smittevernråd og tiltak må kommuniseres tydelig til både brukere og ansatte, både med informasjon på nett og ved plakater som er godt synlig i lokalene.
* Digital påmelding for å sikre oversikt over de som er tilstede og underlette en ev. smittesporing.
* Større avstand mellom de trenende enn den generelle anbefalingen på minst 1 meter, vi foreslår minst 2 meter, pga. hard fysisk aktivitet og utånding som mest sannsynlig vil øke risikoen for dråpesmitte. I de mindre fysisk krevende aktivitetene slik som yoga og pilates, vil minst 1 meters avstand være tilstrekkelig, jmf. studie fra Sør-Korea. En differensiering mellom graden av aktivitet og krav til avstand bør være en risikovurdering som hvert treningssenter gjør.
* Forsterket hygiene på hyppig brukte kontaktpunkter med vann og vanlige rengjøringsmidler
* Håndvask/ hånddesinfeksjon lett tilgjengelig, håndhygiene bør utføres mellom hvert treningsapparat/stasjon/felles utstyr, og før og etter sal aktiviteter
* Sentrene bør lage en oversikt/plan over maksimalt antall personer som kan være samtidig på senteret gitt gjeldende avstandskrav, tilgang på garderober, toaletter og dusjfasiliteter.
* Streng begrensing på antall deltakere som kan være i lokalet samtidig og tilstrekkelig antall ansatte til å påse at det ikke er for mange tilstede og at avstandsoppfordringen holdes. Det må unngås kø ved inngang/resepsjon, toaletter, garderober og ved de ulike apparatene/stasjonene.
* Garderober og dusj: avstandsbegrensning slik at minst 1 meters avstand imellom garderobeskap som er i bruk samt i fellesdusjer.
* Sørge for rengjøring av felles utstyr ved dagens slutt slik at man starter med rent utstyr neste dag